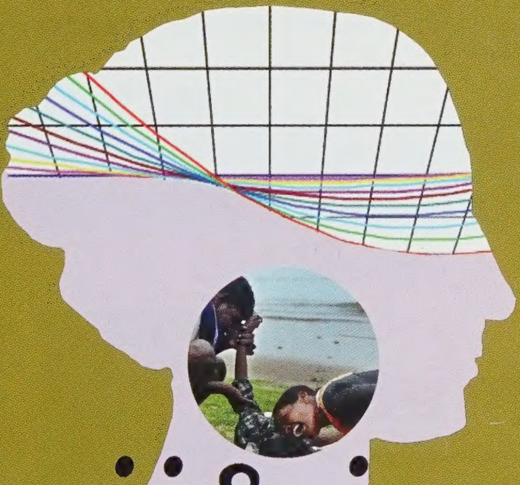
FREE

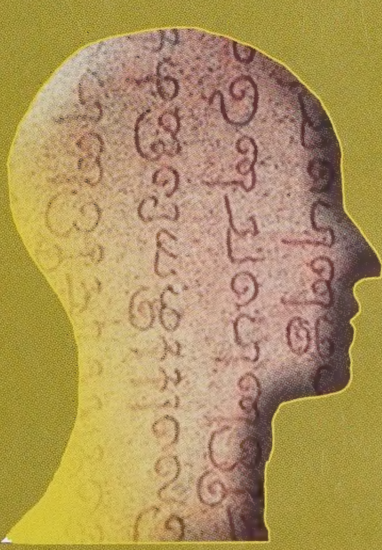
நலம்

It's a Health Magazine









மனத்தளர்ச்சியும் மனப்பதட்டமும்

Depression and Anxiety

March 2010

ISSN 1920-9975 NALAM Nalam - 3

செய்தி



புன்னகைக்க
மட்டுமா பற்கள்?

பக்கம் 40

பக்கம் 40



ஹோமியோபதி மருத்துவம்

பக்கம் 18

குழந்தைகளின் உளவியல்....

பக்கம் 12



ஏவாள் கடித்தது எந்த அப்பிளை

பக்கம் 06

பெண்கள் செய்யவேண்டிய
முக்கியமான பரிசோதனைகள்

பக்கம் 15

பாலியல்:
அறிந்து கொள்ள...

பக்கம் 31

நலம்
It's a Health Magazine
Vol-3
March- 2010

ISSN 1920-9975 NALAM

PUBLISHERS:
Marumoli Media Network

PUBLISHING EDITOR:
Tam Sivathasan

EDITOR:
Paul Chantiapillai

GRAPHIC CONSULTANT:
Sugnathan Thavarajasingam

CONTACT:
'Nalam'
1345 Morningside Ave, # 9
Toronto, ON M1B 5K3
Canada
namathunalam@gmail.com
416 759 1818
www.nalamonline.com

ஆசிரியத் தலையங்கம்

நலம் நாடுவதும் அஃதே
இது மூன்றாவது 'நலம்'.
பலனுள்ள கட்டுரைகள், அழகான வடிவமைப்பு. எமது பங்கை நாம் செய்கிறோம்.
எமது சமூகத்தின் முன்னேற்றத்துக்காக நாமே உழைத்தாக வேண்டும். சில வர்த்தகர்கள், தமக்கு ஆதாயம் ஏதுமில்லாமலிருந்தும் எமது முயற்சியை ஊக்கப்படுத்துவதற்காகவென்றே விளம்பரம் தருகிறார்கள்.

மருத்துவர்கள் தமது கிரமமான வேலைப்பளுவினிடையிலும் கட்டுரைகளைத் தருகிறார்கள். இவர்கள் எல்லோரது பணிகளும் எமது சமூக அக்கறையின்பாற் பட்டவையே. தாயகத்திலும் எமது பணிகள் நிறையவுண்டு. தோற்றுப் போய்விட்டோமெனப் புழுங்கி மனத்தளர்வுற்று வாழ்வை அன்றாடமாக்கி நிகழ்காலத்தை மட்டுமே ஓட்டிக்கொண்டிருக்கும் அவர்களுக்கு எம்மாலான உதவிகளை வழங்க வேண்டும்.

வாசகர்களான உங்களால் எமக்கு செய்யக்கூடிய உதவியெல்லாம் எமது விளம்பரதாரர்களை 'ஊக்கப்படுத்துவதே'. அவர்கள் வெற்றியே எங்கள் வெற்றி. 'நலம்' சஞ்சிகையைத் தபாலில் பெற விரும்புவோர் உள்ளே காணப்படும் முகவரியோடு அல்லது தொலைபேசி இலக்கத்தில் தொடர்பு கொள்ளுங்கள். தபாற் செலவு வருடத்துக்கு $20 மட்டுமே. அனுப்பி வையுங்கள், கிடைக்க வகை செய்வோம்.

நன்றி,

ஆசிரியர் குழு சார்பாக,
த.சிவதாசன்
பதிப்பாசிரியர்

உடலையும் உலகையும் நினைக்கும் நாள்

இந்த 2010 ஆவது ஆண்டின் உலக உடல்நல நாள் ஏப்பிரல் மாதம் 7 ஆவது நாள் கொண்டாடப்படுகிறது. ஒவ்வொரு ஆண்டும் இது கொண்டாடப்படும்.

இம்முறை நகர்சார் வாழ்க்கையும் உடல்நலமும் என்பது பற்றிய கவனத்துடன் இந்நாள் கடைப்பிடிக்கப்படுகிறது. இம்முறை நலம்சார் நடவடிக்கைகளுக்காக நகரங்களைத் திறந்துவிடுங்கள் என்ற கோரிக்கையுடன் கவன ஈர்ப்பு நிகழ்வுகள் நடைபெறவுள்ளன.

நகர்சார் உடல்நல வளர்ச்சியில் வெற்றிகண்ட திறமையானவர்களை அடையாளம் கண்டு அவர்களிடம் அவர்கள் வெற்றியடைந்ததற்கான பின்னணிகளைக் கண்டறிந்து வெளிப்படுத்துவதே ஒரு முதற் குறிக்கோளாக உள்ளது.

இம்முறை ஒரு நடைமுறை முனைப்பாக '1000 நகரங்கள் 1000 வாழ்க்கை' என்பது எடுக்கப்பட்டுள்ளது. இதன்படி உலக உடல்நல நாள் கொண்டாடப்படும் கிழமையில் (7-11 April 2010) மக்கள் உடல்நலம்சார் கருத்துப்பரப்பும் நடவடிக்கைகளை சிறப்பாக முன்னெடுக்க உலகின் 1000 நகரங்களின் பகுதிகளைத் திறந்துவிடும்படி கோருவார்கள்.

பொதுவான வாழ் முறையைவிடவும் நகர்சார் வாழ்க்கை வேறுபட்டு அவசர உலகில் மிதப்பதால் வரும் நோய்கள் மற்றும் உடல்நலக் குறைபாடுகள் பற்றிய விழிப்புணர்வு இதனால் ஏற்படும்.

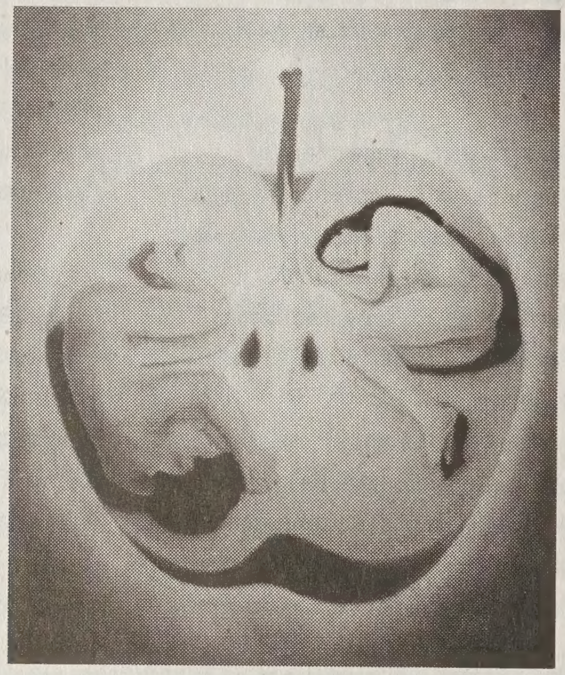
குறிப்பாக நகரங்களில் பொதுப்போக்குவரத்து, நடைபாதைகள், மிதிவண்டிப்பாதைகள் என்பவற்றை அதிகரிப்பதன் மூலம் மக்களின் உடல்நிலையை மேம்படுத்தலாம் என்பது கண்கூடு. அதனையே இந்த ஆண்டின் கருப்பொருளாக எடுத்துக்கொண்டது சிறப்பானதே.

நகரங்களில் வாழும் மக்கள் தொகை 2007 ஆவது ஆண்டில் உலகின் மொத்த சனத்தொகையில் 50 வீதத்தையும் தாண்டிவிட்டது. நகரங்களில் மட்டும் 10 பில்லியன் மக்கள் வாழ்கிறார்கள். (10 லட்சம் X 1,000).
இந்த எண்ணிக்கை 2030 இல் 60 வீதமாக மாறிவிடும். அதனால்தான் நகர்சார் வாழ்க்கையின் உடல்நிலையும் நலமும் கருத்தில் கொள்ளவேண்டியிருக்கிறது. அதுவே உலக நல நாளின் கருப்பொருளுமாகியது.

விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்துவது, செயற்பாடுகளை ஊக்குவித்தல், தேவையை வலிறுத்தும் நடவடிக்கைகளை செய்துகாட்டுதல் என மூன்று அடிப்படைகளை உலக நல நாள் வழியாக கடைப்பிடிப்பார்கள். ஆண்டுக்கு ஆண்டு இதற்கான கருப்பொருள் மாறும்.

1948 இல் நடந்த உலக உடல்நல மாநாட்டில் இப்படி ஓர் உலக உடல்நல நாள் கடைப்பிடிப்பது நன்மை தரும் என்று தீர்மானிக்கப்பெற்றது. 1950இலிருந்து இது கடைப்பிடிக்கப்பட்டு வருகிறது.

ஏவாள் கடித்தது எந்த அப்பிளை



‘நாளைக்கு ஒரு ஆப்பிள் சாப்பிடுங்கள், மருத்துவரிடமிருந்து விலகியிருங்கள்’ என்பது பிரபலமான பழமொழி. இப்போது இன்னொரு புது மொழியை டாக்டர்கள் பரிந்துரைக்கிறார்கள். அது, தினசரி பாலுறவு வைத்துக் கொண்டால் மனதுக்கு மட்டுமல்ல, உடலுக்கும் நல்லது என்பதுதான்.

பாலுறவு மனதை இதமாக்கும், பல நோய்களைக் குணமாக்கும் என்கிறார்கள். தினசரி உறவு வைத்துக் கொண்டால் ஏற்படும் பலாபலன்கள் குறித்த ஒரு பார்வைதான் இது.

பாலுறவு கிட்டத்தட்ட ஒரு உடற்பயிற்சி போலத்தான். உடல் உறுப்புகளின் தொடர் இயக்கத்திற்கு உடலுறவு வழி வகுக்கிறது. உடலுறவின்போது உடல் செயற்பாட்டினால் கலோரிகள் குறைகின்றன.

கிழமைக்கு மூன்று முறை (ஒவ்வொரு முறையும் கால் மணி நேரத்திற்கு அல்லது அதற்கு மேலும்) பாலுறவு நடவடிக்கையை வைத்துக் கொண்டால் உங்கள் உடலிலிருந்து ஆண்டுக்கு சராசரியாக 7500 கலோரிகள் குறையுமாம். இது 75 மைல் தூரம் ஓடுவதற்குச் போவதற்குச் சமம்!

அந்த நேரத்தில் அதிக அளவில் மூச்சு வாங்குவது, கலங்களில் ஒட்சிசன் அளவை அதிகரிக்கிறதாம். அதேபோல பாலுறவின்போது ஆண்களில் உற்பத்தியாகும் தெஸ்தெஸ்திரோன் மூலம், எலும்புகளும், தசைகளும் வலுவாகிறது.

அதேபோல பாலுறவு ஒரு நல்ல வலி நிவாரணி என்கிறார்கள் மருத்துவர்கள். பாலுறவின் உறவின்போது ஆண்களுக்கும், பெண்களுக்கும், உடலில் என்டோர்பின் எனப்படும் ஹோர்மோன் உற்பத்தியாகிறது. இது அருமையான வலி நிவாரணியாகும் என்கிறார்கள் மருத்துவத் துறையினர்.

இதுகுறித்து நடத்தப்பட்ட ஒரு ஆய்வில், இன்பஉச்சம் எட்டும் சமயத்தில், பெண்களுக்கு வலி தெரியாமல் இருக்க இந்த என்டோர்பின்தான் உபயோகப்படுகிறது. மேலும், இது கர்ப்பப் பை உள்ளிட்டவற்றை நல்ல நிலையில் வைத்திருக்கவும் உதவுகிறதாம். அதேபோல, பெண்களிடம் மலட்டுத்தனம் ஏற்படாமல் தடுக்கவும் இது ஓரளவு உதவுகிறதாம். மெனோபாஸ் தள்ளிப் போகவும் கை கொடுக்கிறதாம்.

அடிக்கடி பாலுறவு வைத்துக் கொள்வதன் மூலம் விதைப் பைகள் சீரான நிலையில் இருக்கும், விந்தணுக்கள் தேங்கிப் போகாமல் பார்த்துக் கொள்ளலாம். இதனால் உடல் நலன் மேம்படும். இன்றைய காலகட்டத்தில் நடு வயதுக்கு மேற்பட்ட ஆண்களில் பாதிப்பேருக்கும் மேல் சரியான முறையில் பாலுறவு வைத்துக் கொள்ள முடியாத நிலை உடலளவில் ஏற்படுகிறது. அதாவது ஆணுறுப்பு எழுச்சியின்மை ஏற்படுகிறது. இதைத் தடுக்க ஒரே வழி தொடரும் பாலுற வுதான். நாளும் முறைப்படி பாலுறவு வைத்துக் கொள்ளும் ஆண்களுக்கு ஆணுறுப்பு எழுச்சியின்மை பிரச்சினை வருவது குறைகிறது.

அடிக்கடி பாலுறவு வைத்துக் கொள்வதால் ஆணுறுப்புக்கு ரத்தம் போவது
தடையில்லாமல் தொடர்ந்து நிகழ்கிறது. எழுச்சி அல்லது விறைப்பு என்பதை மருத்துவர்கள் ஒரு தடகள விளையாட்டுக்குச் பயிற்சிக்குச் சமமாக கூறுகிறார்கள். தடகள வீரர்கள் எப்போதும் சுறுசுறுப்பாக இருக்க காரணம், அவர்களின் உடல் உறுப்புகள் அனைத்துக்கும் ரத்த ஓட்டம் சீரான முறையில் இருப்பதே. அதேபோல ஆணுறுப்புக்கு சீரான முறையில் ரத்தம் போய்க் கொண்டிருந்தால், நிச்சயம் ஆணுறுப்பு எழுச்சியின்மை பிரச்சினையே வராது. அதற்கு உதவுவது அடிக்கடி ஏற்படுத்தும் பாலுறவு என்கிறார்கள்.

இதுதவிர தினசரி பாலுறவின்மூலம் மன ரீதியாகவும் நாம் ஆரோக்கியமாக இருக்க முடியும். பதட்டம் குறையும். பாலுறவின் போது நமது உடலில் டோபமைன் என்ற ஹோர்மோன் சுரக்கிறது. இது பதட்டத்தைக் குறைக்க உதவும் ஹோர்மோனாகும். இதற்கு மகிழ்ச்சியூட்டும் ஹோர்மோன் என்ற இன்னொரு பெயரும் உண்டு. இதேபோல, ஆக்சிடைசின் என்ற இன்னொரு ஹோர்மோனும் சுரக்கிறது.

இப்படி பல்வேறு பலன்கள், லாபங்கள் பாலுறவின்போது கிடைப்பதால் நாளும் நடக்கும் பாலுறவு, நமது உடலுக்கு மிக மிக நல்லது என்கிறார்கள் மருத்துவர்கள்.

இந்தப் பகுதிக்கு சில வேறுபட்டு தரவுகள் ஒன்றாக்கப்பட்டன.:
1.http://www.canada.com/health/men/Daily+makes+healthier+sperm/1746967/story.html)
2. www.dailythanthi.com

சலரோகம்

Dr.T.Chandira Mogan McAF, DrAC, PhD, MD, MBBS

சலரோகம் என்றால் என்ன?

உடலின் தசையி சுரப்பியினால் (Pancreas – B – Cell) சுரக்கப்படும் ஹோமோன் இன்சுலின் (Insulin) ஆகும். இது உடலின் உயிர்க் கலங்களுக்குத் தேவையான இரத்தத்திலுள்ள குளுக்கோசை அவ்வுயிர்க்கலங்களுக்குள் உட்செலுத்துவதற்கு உதவி செய்கின்றது. இன்சுலின் தொழிற்பாடு குறைவதனாலோ அல்லது தசையி சுரப்பியினால் குறைவாகச் சுரக்கப்படுவதனாலோ அல்லது வேறு ஏதும் காரணங்களினாலோ இரத்தத்தலுள்ள குளுக்கோசின் அளவு கூடி இறுதியில் சிறுநீருடன் வெளிச் செல்வதே சலரோகம் ஆகும்.

சலரோகம் எத்தனை வகைப்படும்?

(i) Type I Diabetes - இன்சுலினில் தங்கியுள்ள சலரோகம்
(ii) Type II Diabetes- இன்சுலினில் தங்கியிராத சலரோகம்
(iii) Gestational Diabetes - கற்பிணித் தாய்மாருக்கு ஏற்படும் சலரோகம்

Type-I Diabetes -

இன்சுலினில் தங்கியுள்ள சலரோகம் என்றால் என்ன?

இந்த வகையான சலரோகத்தினாற் பாதிக்கப்பட்டவர்களின் தசையி சுரப்பியானது மிகக் குறைந்தளவு அல்லது முற்றாகவே இன்சுலினைச் சுரப்பதில்லை. இதன் காரணமாக நோயாளி இன்சுலினை ஊசி மூலம் எடுக்க வேண்டி வரும். இந்த வகையான சலரோகம் பொதுவாகக் குழந்தை பிறக்கும்போது அல்லது சிறு வயதிலிருந்து ஏற்படுகின்றது. வயது வந்தவர்களுக்கு இந்த வகையான சலரோகம் வருவது மிகக் குறைவு.

Type-II Diabetes -

இன்சுலினில் தங்கியிராத சலரோகம் என்றால் என்ன?

இது பொதுவாக வயது வந்தவர்களைத் தாக்கும் (90 வீதம் 35 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்கள்) சலரோகமாகும். இந்த வகையான சலரோக நோயாளிகளின் இன்சுலின் சுரப்பானது குறைவடைவத னாலும், அல்லது சுரக்கப்பட்ட இன்சுலின் பூரணமாக செயற்பட முடியாமற் போவதாலும் (Insulin Resistance) ஏற்படுகின்றது. இவர்கள் சலரோக மாத்திரைகளைப் பாவிக்க வேண்டி வரும். கடுமையான நாட்பட்ட நோயாளிகள் சில சமயங்களில் ஊசி மூலம் இன்சுலின் ஏற்றவேண்டி ஏற்படலாம்.

Gestational Diabetes -

கற்பிணித் தாய்மார்களுக்கு ஏற்படும் சலரோகம் என்றால் என்ன?

முன்பு ஒருபோதும் சலரோகம் இல்லாத பெண்களுக்கு கர்ப்பம் தரிக்கும் காலங்களில் மட்டும் சலரோகம் ஏற்படுவதாகும். இது குழந்தை பிறந்தவுடன் நின்றுவிடலாம் அல்லது வாழ்நாட் பூராவும் தொடரலாம். இது பொதுவாகக் கரப்பம் தரித்து 24-28 வாரங்களில் ஏற்படும் சந்தர்ப்பம் அதிகம். 3-5 வீதமான கர்ப்பிணித் தாய்மார்களுக்கு இது ஏற்படுகின்றது.



சலரோகம் வருவதற்கான காரணங்கள் என்ன?

1. பரம்பரை - பெற்றோருக்கு இருந்தால் அவர்களின் பிள்ளைகளுக்கும் வரும் சந்தர்ப்பம் அதிகம்.
2. ஆரோக்கியத்துக்குக் கேடான உணவுப் பழக்க வழக்க முறைகள்
3. அதிகரித்த உடற் பருமன் (Obesity)
4. போசாக்குக் குறைபாடு (Chromium, B&D Vitamins, Vanadium, Zinc, Magnesium)
5. கடுமையான கவலை, மனத் தாக்கம் - (Emotional Stress Condition)
6. உடற்பயிற்சியற்ற சோம்பலான வாழ்க்கை (Sedentary Life)
7. புகை பிடித்தல், மதுபானம் அருந்துதல்
8. சில ஆங்கில மருந்துகளின் நாட்பட்ட பாவனையின் பக்க விளைவு (Steroids, Thiazide Drugs)
9. அதிகரித்த இரத்த அழுத்தம், இருதய நோய், கொலஸ்ட்ரோல் போன்ற நோய்களின் நாட்பட்ட தாக்கம்
10. சில வகை வைரஸ், பற்றீரியாக்களினால் ஏற்படும் தொற்று நோய்களின் தாக்கம் (Coxsakie B Virus, Rubella, Pancreatitis, Auto Immune disease)
11. உடலில் ஏற்படும் சில கட்டிகளின் தாக்கம் (Tumour)
12. பிறந்த குழந்தைகளுக்கு போதுமான தாய்ப்பால் கொடுக்காமையின் பெறுபேறு
13. ஹோமோன் சம்பந்தமான உடல் நோய்கள் (Cushing's Syndrome, Polycystic Ovary Syndrome, metabolic Syndrome)

சலரோகம் வருவதற்கான குணங்குறிகள் என்ன?

1. அடிக்கடி சிறுநீர் வருதல்
2. அதிக பசி, அதிக தாகம், அதிக களைப்பு, சோம்பலாகக் காணப்படல்
3. கண் பார்வை மங்குதல், தலை சுற்றுதல்
4. உடலிற் காயங்கள் ஏற்படும்போது குணமடையத் தாமதித்தல்
5. பங்கஸ் போன்ற தோல் நோய்கள் ஏற்படுதல் (Yeast Infection , Viginal Thrush)
6. திடீர் உடல் நிறைக்குறைவு அல்லது திடீர் உடல்நிறை அதிகரிப்பு
7. கை, கால் விறைப்பு ஏற்படுதல்

சலரோக நோயினால் ஏற்படும் நாட்பட்ட பின்விளைவுகள் என்ன?

1. கண் பார்வைக் குறைவு (Blindness)
2. மூளை மற்றும் நரம்பு மண்டலங்களின் பாதிப்பு (Neuropathy)
3. மாரடைப்பு, பாரிச வாதம் (Heart Attack, Stroke)
4. சிறுநீரக செயலிழப்பு (Kidney Failure)
5. மலட்டுத் தன்மை (Infertilitry), ஆணுறுப்பின் வீரியமின்மை (Erectile dysfunction – ED)
6. காயங்கள் குணமடையத் தாமதித்தலும் அங்க இழப்பும் (Amputation)

சலரோகமானது உடலின் அனைத்து உயிர்க் கலங்களையும், அங்கங்களையும் பாதித்தாலும்கூட மேற் கூறப்பட்ட பாதிப்புகள் ஏற்படும்போதுதான் அது வெளித் தெரிகின்றது.

சலரோக நோயினை உறுதிப்படுத்துவதற்குரிய பரிசோதனைகள் என்ன?

1. Fasting Blood Sugar – 7mmol/liter க்கு மேலாக இருந்தால்
2. Random Blood Sugar – 11.1mmol/liter இற்கு மேலாக இருந்து அதிகமாக சிறுநீர் கழித்தல், அதிக தாகம், அதிக பசி, அதிக களைப்பு, திடீர் உடல் நிறைக் குறைவு போன்ற குணங்குறிகள் இருந்தால்
3. HbA1C – 7% அல்லது 0.07 இற்கு அதிகமாக இருந்தால்

HbA1C பரிசோதனை என்றால் என்ன?

இது நோயாளியின் கடந்த 3 மாதங்களில் இரத்தத்திலுள்ள ஹீமோகுளோபினுடன் ஒட்டியுள்ள குளுக்கோசின் அளவினை அளந்து அதற்குப் பொருத்தமான மருந்தின் அளவினையும், உணவுக் கட்டுப்பாட்டு முறையினையும் தீர்மானிக்கும் செயன்முறை (Assessing Overall Diabetic Control)

ACR பரிசோதனை என்றால் என்ன?

இது சிறுநீரிலுள்ள அல்புமின் , கிறியற்றினைன் (Albumin / Creatinine) கவிகிதாசாரத்தைக் குறிக்கின்றது.
இது சலரோக நோயாளியின் சிறுநீரகத்தின் செயற்பாட்டினை அளக்கும் பரிசோதனையாகும். மூன்றில் இரண்டு பங்கு சிறுநீரக செயலிழப்பு ஏற்பட்ட பின்னரே இரத்தத்திலுள்ள கிறியற்றினைன் அளவு கூடுகின்றது. எனவேதான் இது சிறுநீரகச் செயலிழப்பை ஆரம்ப நிலையிலேயே கண்டுபிடித்து விடுவதனால் இது சலரோகத்துக்குரிய சிறந்த பரிசோதனையாகின்றது. இப் பரிசோதனையின் முடிவு ஆண் - 2.5mg/mmol , பெண் - 3.5 mg/mmol என்ற அளவிற்கு குறைவாக இருத்தல் வேண்டும்.

சலரோக நோயாளருக்குரிய உணவு முறைகள் என்ன?

1.நார்ச் சத்துள்ள மரக்கறி, இலைக்கறி, தவிட்டுப்பிடிப்பான அரிசி, Oat Bran, சலாட் வகைகள்

2.புரதம் நிறைந்த Legumes, Barley,Nuts, Peas, Buckwheat, கடலை வகைகள், எள்ளு, குரக்கன், வரகு மற்றும் அளவான கோழி, மீன், வான்கோழி என்பன.

3.மாமிசத்தில் மீன் அதிகச் சிறந்தது. அதிலும் Salmon, Mackerel, Cod, Tuna, Herringh, Halibut, Sardines, Trout, Anchovies போன்ற மீன் வகைகளில் அதிகளவு Omega-3 இருப்பதனால் சலரோகம், இருதய நோய், மூட்டு வாதம் போன்ற அனைத்து நோய்களுக்கும் பொருத்தமான உணவாகும். மரக்கறி உண்ணும் நோயாளர்கள் Flaxseeds, Walnut ஆகி யவற்றை உட்கொள்ளலாம். Flaxseed இல் தான் Omega 3 அதிகமாக உள்ளது



4.Chromium நிறைந்த Romaine Lettuce, தவிட்டுப் பிடிப்பான அரிசி வகைகள், சோயா புரதம், சிவந்த வெங்காயம், உள்ளி, காளான்கள், Broccoli

5.தக்காளிப்பழம், உருளைக் கிழங்கு, ஈரல், Yeast ஆகியன சலரோகத்துக்கு நல்லது. Romaine Lettuce இல் தான் அதிகளவு Chromium உள்ளது.

6.உருளைக் கிழங்கு, பீற்றூட், வத்தாளைக் கிழங்கு (sweet potatoes), ஆகியவற்றைத் தோலுடன் உண்ண வேண்டும். ஆனாலும் இதிற் கவனிக்க வேண்டிய முக்கிய விடயம் கிழங்கில் தோலுடன் கூடிய சென்ரி மீற்றர் தடிப்புள்ள பகுதியையே உட்கொள்ள வேண்டும். இக் கிழங்கு வகைகளை முழுமையாக உண்ணுதல் கூடாது. மாப்பொருள் உணவு வகைகளுக்குப் பதிலாக மேற்கூறிய கிழங்கு வகைகளை உண்ணலாம்.

7.தினமும் அளவான சிவப்பு, நீல நிறங்களைக் கொண்ட பழங்களான Blue Berries, Red Grapes, Black Berries, Red Berries, Red Cherries, Red Onions, Plums, Orange கத்தரிக்காய் ஆகியவற்றில் Anthocyanins அதிகமாக உள்ளதனால் இது இரத்தத்திலுள்ள சீனியினை வெகுவாகக் குறைப்பதோடு கண் பார்வையையும் பாதுகாக்கிறது.

2ஆவது இதழ்த் தொடர்ச்சி....

ஆட்டிசம்

குழந்தைகளின் உளவியல் பாதிப்புக்கள்

4. நித்திரைக் கோளாறு
(Sleep Problems)

சில குழந்தைகள் இரவில் தூங்கும்போது அடிக்கடி தூக்கம் கலைந்து எழுவதோடு மீண்டும் தூக்கம் வராது அவதிப்படுவார்கள். தேவையற்று அழுதல், கூச்சலிடுதல், ஆடுதல் (rocking) போன்றவற்றைச் செய்வார்கள். இதனால் குடும்பம் முழுவதுமே சிரமத்துக்குள்ளாவ-தோடு ஓய்வுமின்றி அல்லலுறுவர்.

5. நட்பையோ உறவையோ ஏற்படுத்த முடியாதிருத்தல்

பிறரோடு நேராகக் கண்ணோடு கண் நோக்குவதைத் தவிர்த்தல் (avoiding eye contact). முக பாவங்களைக் காட்டாதிருத்தல் (lack of facial expression) மற்றும் ஏனையவர்களுடைய முக பாவங்களை அனுசரிக்க முடியாதிருத்தல் போன்ற நடைமுறைகளினால் பிறரோடு உறவையோ நட்பையோ ஏற்படுத்த முடியாமற் போவதும் சில குழந்தைகளிடம் காணப்படும் ஆட்டிசக் கோளாறின் அறிகுறிகளே.

பிறரோடு உறவுகளை ஏற்படுத்தவல்ல புன்னகையோ (socially directed smile) அல்லது வார்த்தைகளற்ற தூண்டுதற் குறிப்புகளோ (non-verbal cues of communication) இக் குழந்தைகளிடம் விருத்தியடைவதில்லை. அதே போல, ஏனைய குடும்ப அங்கத்தவர்களிடையே ஏற்படும் அழுகை, புன்னகை அல்லது சிரித்தல் போன்ற உளக் கிளர்ச்சிகளைப் (emotions) புரிந்து கொள்ளவோ அல்லது அவற்றைப் புரிந்து கொண்டமைக்கு அறிகுறியான பிரதி உணர்வு வெளிப்பாடுகளையோ காட்டிக்கொள்ள முடியாமையும் ஆட்டிசக் கோளாறின் அறிகுறிகளே.



DR. Nirmalam Nagulendran
Child Psychiatrist
The Jefferson School at Finan Center
Cumberland, MD

6. சுற்றாடலில் ஏற்படும் சிறிய மாற்றங்களுக்கும் கேடு விளைவிக்கும் எதிர்வினையை (catastrophic reaction) ஆற்றுதல்

ஒரு ஆட்டிசக் குழந்தையின் நாளாந்த செயற்பாட்டில் சிறிய மாற்றங்களையேனும் செய்ய முற்பட்டால் அம் மாற்றத்தைச் சகித்துக் கொள்ளாத குழந்தை கட்டுக்கடங்காது அலறுதல் (screaming), அடித்தல் (hitting), கடித்தல் (biting), வெறியெழுச்சி கொள்தல் (tantrum) போன்ற எதிர்வினைகளில் ஈடுபடும்.

7. தற்காயப்படுத்தும் (self injurious) நடத்தை

சில குழந்தைகள் தமது மணிக்கட்டைக் (wrist biting) கடித்தல், தமக்குத் தாமே அடித்துக் கொள்ளல் (hitting), தமது முகங்களைத் தமது நகங்களாலேயே கீறிக் கொள்ளல், தமது தலைகளைச் சுவரில் மோதிக் கொள்ளல் போன்ற நடத்தைகளால் தங்களையே காயப்படுத்திக் கொள்ள முனைவார்கள்.

8. அசாதாரணமான புலன் நுகர்ச்சி (odd responses to ssensory stimuli)

மிகவும் வலி தரும் சம்பவங்களை (உதாரணம்: தீக்காயம் அல்லது இரத்தம் வருகின்ற அளவுக்கு தமக்குத் தாமே காயப்படுத்துதல்) அவை நடைபெறவே இல்லை என்பது போல நடந்துகொள்ளல், சிறிய சத்தங்களையும் பெரிதாகக் கருதி அவற்றுக்கு

எதிர்வினையாற்றுதல், யாரும் மெதுவாகத் தொடுவதையே பெரிய விடயமாகக் கருதி விலகிக் கொள்ளல், ஒளி அல்லது வாசனைகளுக்கு அதிகளவில் எதிர்வினையாற்றல், சில புலன் நுகர்வுகளில் அதீதமாக விருப்பம் காட்டுதல் - குறிப்பாகத் தாம் விரும்பிய உணவை மட்டுமே சாப்பிட வேண்டுமென்று அடம் பிடித்தல்- போன்ற நடத்தைகளையும் ஆட்டிசக் குழந்தைகளிடம் காணலாம்.

குறிப்பிட்ட உணவு வகைகளை மட்டுமே சாப்பிடுவேன் என்று அடம் பிடிக்கும் இக் குழந்தைகள் நாளுக்கு மூன்று தடவைகளிலும் ஒரே உணவை மட்டுமே சாப்பிடும்போது சத்துணவில் சமநிலையற்று மேலும் பாதிப்புக்குள்ளாகலாம்.

9. இயல்பற்ற மனநிலை (abnormal mood)

மன நிலையில் (mood) பிறழ்வான இயல்பற்ற வகையில் சில காரியங்களை இக்குழந்தைகள் செய்வார்கள். உதாரணமாகக் காரணமற்ற வகையில் சிரிப்பும், அழுகையும் சில வேளைகளில் எந்தவித உணர்ச்சிகளையும் காட்டாமல் இருத்தல் போன்ற நடத்தைகளையும் அவதானிக்கலாம்.

10. ஆபத்தை எதிர்கொள்ளலில் ஒழுங்கீனம்

சில குழந்தைகள் மிகவும் ஆபத்தான விடயங்களைத் துச்சமாக மதித்து அவற்றை எதிர் கொள்ளும் அதே வேளை பயமேதுமற்ற பொருட்களையோ அல்லது மனிதர்களையோ கண்டவுடன் அதீதமாகப் பயப்படுவதுமுண்டு. இதுவும் ஆட்டிசக் கோளாற்றின் அறிகுறிகளே.

11. அதி மிகுந்த ஞாபக சக்தி

சில ஆட்டிசக் கோளாறுள்ள வயது முதிர்ந்தவர்கள் வரலாற்று சம்பவங்கள், திகதிகள், இரசாயன வாய்பாடுகள், புகையிரத நேர அட்டவணைகள், பாடல்கள் போன்ற பல வருடங்களுக்கு முன்னர் கற்றுக்கொண்ட விடயங்களைத் துல்லியமாக மீட்டுச் சொல்லும் திறமைகளைக் கொண்டிருப்பார்கள். இவர்கள் தமது பேச்சு, சொல்லாற்றல் ஆகியவற்றில் மற்றயவர்களைவிட வித்தியாசமாகக் காணப்படுவாரர்கள்.

ஆட்டிசம் வருவதற்கான காரணங்கள் என்ன?

உண்மையில் ஆட்டிசம் கோளாறு ஏற்படுவதற்கான காரணங்களை விஞ்ஞானிகளே இன்னும் கண்டுபிடிக்க முடியாதுள்ளனர். பெற்றோரும் இவ் வியாதிக்கான 'சிகிச்சைகளை' வழங்குவோரும் இவ் வியாதி பற்றிய புரிதலின் ஆரம்ப நிலையிலேயே இருக்கிறோமென்பதும் அக் குழந்தைகளுக்கும் அவர்களின் பெற்றோர்களுக்கும் எம்மாலியன்ற உதவிகளை மட்டுமே இப்போதைக்கு வழங்க முடியுமென்பதுமே உண்மை.

அதேவேளை இவ் வியாதி வருவதற்கான ஒரு காரணமாகப் பெற்றோரின் மரபணுத் தொடர்பும் (genetic link) மரபணுக்களின் இடைத்தாக்கமும் இருக்கலாமென பல ஆதாரங்கள் முன்வைக்கப் படுகின்றன.

வேறுபட்ட நிறமூர்த்தங்களிலிருந்து (chromosomes) சுமார் 10 க்கும் மேற்பட்ட மரபணுக்கள் (genes) ஆட்டிசம் வியாதியின் உருவாக்கத்தில் பங்கு கொள்ளலாமென்று சமீபத்திய ஆராய்ச்சிகள் கூறுகின்றன.

மேலும் சில ஆராய்ச்சிகள் ஆட்டிசம் வியாதிக்கு சூழலின் தாக்கமும் காரணமாகவிருக்கலாமென்றும் வைரஸ் கிருமிகளின் பாதிப்பினால் ஆட்டிசம் ஏற்படலாமென்றும் கருதுகின்றன. இரண்டு கருத்துக்களையும் இணைத்து, வைரஸ் கிருமிகள் எளிதில் தொற்றுவதற்கான மசிவியல்பு



(susceptibility) தான் பரம்பரையாகத் தொடர்கிறது என்றும் அதனால் இவ்வியாதிக்குரிய வைரஸ் இலகுவில் 'நோயாளி' யைத் தொற்றிக் கொள்கிறதென்றும் புதிய கருத்தொன்றும் முன் வைக்கப்படுகிறது.

ஆட்டிசம் கோளாறு மிகவும் சிக்கலானது என்றும் இரண்டு ஆட்டிச நோயாளிகளும் ஒரே விதமான அறிகுறிகளைக் கொண்டிருக்க வேண்டுமென்பதில்லை என்றும் பல காரணிகளின் ஒட்டுமொத்த விளைவே இவ் வியாதி என்றும் விஞ்ஞானிகள் கருதுகின்றனர்.

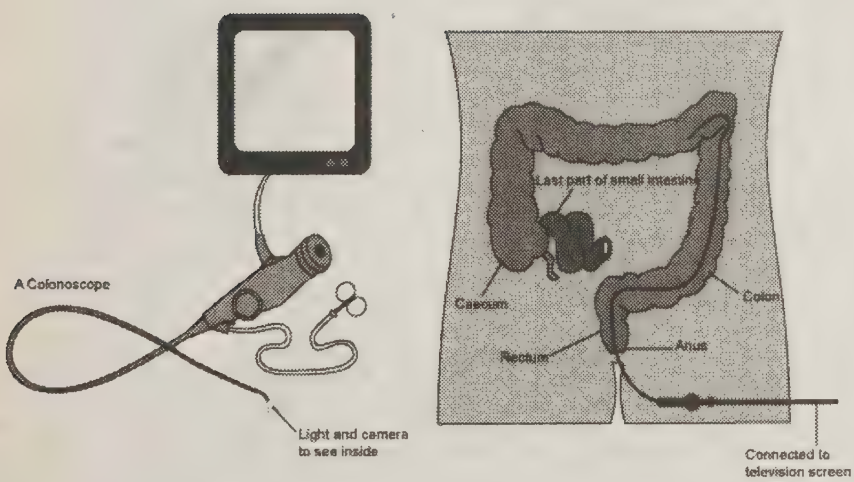
அத்தோடு, ஆட்டிசம் வியாதியைக் கொண்டிருக்கும் குழந்தைகளில் நோய் ஆரம்ப நிலையிலிருப்பவர்களின் மூளைகளை அவதானித்தபோது அவற்றின் சில பகுதிகள் மேலதீக வளர்ச்சியடைந்திருந்தமையும் கண்டுபிடிக்கப் பட்டிருக்கிறது.

தொடரும்...

பெண்கள் செய்யவேண்டிய 10 முக்கியமான உடற் பரிசோதனைகள்

புலம் பெயர்ந்து வாழ் நமது சமூகத்தில் பெண்களின் உடல் நலம் பற்றிய அறிவும் அக்கறையும் ஆண்களோடு ஒப்பிடுகையில் சற்றுக் குறைவாகவே இருக்கிறது. அதற்குக் காரணம் பெண்கள் - குறிப்பாக - ஆங்கிலம் தெரியாத, பிறரின் தயவில் தங்கிவாழ்கின்ற, உதவிகளற்ற பெண்களின் நிலமையே.

நோயின் அறிகுறிகள் அவை தாங்காத வலிகளாகவிருந்தாலென்ன அல்லது மயக்கம் வருகின்ற நிலைமைகளாயிருந்தாலென்ன மற்றவர்களுக்கு இடைஞ்சல் கொடுக்கக்கூடாதென்ற எண்ணத்தில் மருத்துவரிடம் போகாதிருக்கும்



பெண்கள் நமது சமூகத்தில் அதிகம். நோய் முற்றிய பின்னரே மருத்துவரிடம் போய் வீடு திரும்பாத தாய்மாரை எமது சமூகம் கண்டிருக்கிறது. இந்தப்பத்தி அவர்களுக்கானது. உபாதைகளை நாம் சொல்லாவிட்டால் மருத்துவர்கள் மருந்து தரமுடியாது. நோய்களைப் பற்றியும் அவற்றை முன்கூட்டியே அறிவிக்கும் சில பரிசோதனைகள் பற்றியும் நாம் எல்லோரும் அறிந்திருக்க வேண்டும்.

'பப் சிமியர்'
Pap Smear

பெண்களின் கருப்பை சார்ந்த உறுப்புகளின் சுரப்பைப் பரிசோதிப்பதன் மூலம் புற்றுநோய்க்கான தடயங்கள் ஏதுமிருப்பின் அதை ஆரம்பத்திலேயே கண்டுபிடிப்பதற்கான நடைமுறை. பெண்கள் 21 வயது நிரம்பியதும் இப் பரிசோதனையை ஆரம்பிக்கலாம். வருடாவருடம் செய்துகொள்வது நல்லது. முப்பது வயதுக்கு மேற்பட்ட பெண்கள் மூன்று தடவைகள் தொடர்ச்சியாகச் செய்து பிரச்சினை ஏதும் இல்லாவிட்டால் மூன்று வருடங்களுக்கொரு தடவை செய்யலாம்.

பெருங்குடற் பரிசோதனை
Colonoscopy

மலவாசல் மூலம் காமெராவை உட்செலுத்தி (மயக்கமாக்கிய பின்னர்தான் - கவலைவேண்டாம்) பெருங்குடல் உட்சுவர் முழுவதையும் பரிசோதிப்பார்கள். ஏதாவது குமிழ்களோ அல்லது அசாதாரண வளர்ச்சிகளோ காணப்படுமாயின் காமிராவோடு இணைக்கப்பட்ட கருவி மூலம் அவ் வளர்ச்சியின் சிறு துண்டு ஒன்றைக் கத்தரித்து ஆய்வு கூடத்துக்கு அனுப்பிப் பரிசோதிப்பார்கள். எல்லா வளர்ச்சிகளும் புற்றுநோயாக இருக்கவேண்டுமென்ற அவசியமில்லை. 50 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்கள் ஒவ்வொரு பத்து வருடங்களுக்கு ஒரு தடவை

இப்பரிசோதனையைச் செய்ய வேண்டும். குமிழ்கள் காணப்பட்டால் மருத்துவர்களின் ஆலோசனையோடு அடிக்கடி செய்ய வேண்டும். குடும்பத்தில் யாருக்காவது பெருங்குடற் புற்றுநோய் இருந்திருந்தாலோ. அல்லது அசாதாரணமாக மலத்தோடு இரத்தம் போகுமானாலோ அல்லது மலம் போவதில் சிக்கல்கள் இருந்தாலோ 50 வயதிற்கு முன்னரே இப் பரிசோதனையைச் செய்யவேண்டும்.

மமோகிராம்
மார்பகப் புற்றுநோய்

50 வயதைத் தாண்டிய புற்றுநோய் வருவதற்குச் சாத்தியம் குறைந்த பெண்கள் இரண்டு வருடங்களுக்கு ஒரு முறை

இப் பரிசோதனையைச் செய்யலாமென அரசின் புதிய ஆலோசனை சொல்கிறது. 40-49 வயதிற்குட்பட்ட ஆனால் புற்றுநோய் வருவதற்கு சாத்தியம் குறைந்த பெண்கள் இப்பரிசோதனை செய்துகொள்வதை விஞ்ஞானிகள் அதிகம் சிபார்சு செய்வதில்லை. உண்மையற்ற பெறுபேறுகள், தேவையற்ற நுண் கூற்றுப் பரிசோதனை (Biopsies), கதிரியக்க பாதிப்பு ஆகியவற்றை மனதிற் கொண்டு இப் பரிசோதனையின் திறன் குறித்து மருத்துவ சமூகம் ஆலோசனைகளை மேற்கொண்டு வருகிறது. ஆனால் பல மருத்துவர்களும் புற்றுநோய்ச் சங்கங்களும் இவற்றோடு உடன்படவில்லை. உங்கள் மருத்துவரோடு கலந்தாலோசித்து முடிவுகளை எடுங்கள்.

தைரோய்ட் பரிசோதனை

உடல் குளிர்தல், களைப்பு, வலி, மலச்சிக்கல், உடல் பருமனாதல் என்பன தைரோயிட் (கேடயச்) சுரப்பியின் மந்தமான தொழிற்பாட்டின் (Hypothyroidism) அறிகுறிகளே. இது 10 வீதமான பெண்களைத் தாக்குகிறது. TSH (Thyroid Stimulating Hormone) இரத்தப் பரிசோதனையின் மூலம் கண்டுபிடிக்கப்படுகிறது. 50 வயதாகியதும் இப்பரிசோதனையை ஆரம்பிக்கலாம்.

மன அழுத்தப் பரிசோதனை
Depression Screening

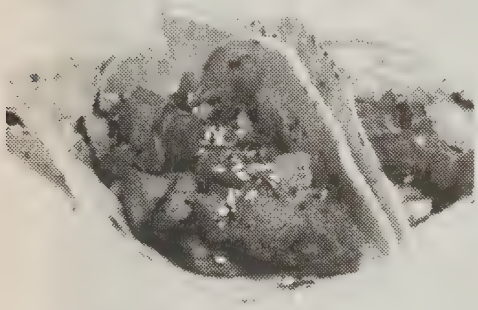
மன அழுத்தம் எந்த வயதினருக்கும் வரலாம். ஆனால் பெண்கள், குறிப்பாக தமது கவலைகளை வெளியில் யாருக்கும் வெளிப்படுத்த முடியாதவர்கள் இப் பரிசோதனையைச் செய்வது நல்லது. வருடாந்த பரிசோதனையின்போது உங்களிடம் சில கேள்விகளைக் கேட்டறிந்தவுடனேயே மனவழுத்தம் உங்களைப் பாதித்திருக்கிறதா என்பதை மருத்துவர் உடனே கூறிவிடுவார். தூக்கப் பாதிப்பு, அதிக சினமுண்டாதல், விருப்பமான செயல்களைச் செய்வதில் ஆர்வமின்மை போன்ற பல மன அழுத்தத்தின் அறிகுறிகளாகும். எதற்கும் மருத்துவரிடம் ஆலோசனைகளைப் பெற்றுக்கொள்வது விரும்பத்தக்கது.

இரத்தப் பரிசோதனை
Blood Tests

இருபதுகளில் அடிப்படை இரத்தப் பரிசோதனை செய்த பின்பு (கொலஸ்ரெறோல் போன்றவற்றிற்கான) ஒவ்வொரு 5 வருடங்களுக்கொரு தடவை இரத்தப்பரிசோதனை செய்வது நல்லது. 40 வயதிற்குப் பிறகு ஒவ்வொரு



புத்திசாலித்தனமான உணவுகள் செய்யும் வழிமுறைகள்: விரைவாகவும் செய்யலாம்!
(National Nutritional Month **தொடர்பாக**)



சில முன்குறிப்புக்கள்:

அடிப்படையானவை சிலவற்றை சேமிப்பில் வையுங்கள்: மரக்கறி, பழங்கள், தானிய வகைகள், பாண், முட்டை, பாலாடைக் கட்டி (சீஸ்), தயிர், பால், இறைச்சி (அரைத்த வகைள் முதலிய), மீன்கள் போன்றவை.

உறைந்த நிலையிலுள்ள அல்லது ரின்னில் அடைக்கப்பட்ட வகைகளை விரைவாக உணவு தயாரிக்கும்போது பயன்படுத்துங்கள். உதாரணமாக, தகரத்தில் அல்லது போத்தலில் அடைத்த அரைத்த தக்காளி, பயியில் அடைககப்பட்ட சலாட் வகைகள், தகரத்தில் அல்லது உறைந்த மரக்கறி, தகரத்தில் அல்லது உறைந்த பயறு வகைகள், தகரத்திலடைத்த துனா மீன் அல்லது மற்றவகை உறை நிலை மீன்கள் போன்றவை இதில் அடங்கும்.

சிலவற்றை முன்கூட்டியே தயாரித்து சேமித்து வைக்கலாம். உதாரணமாக சோற்றை கொஞ்சம் அதிகம் ஆக்கி பாதியை எடுத்து ஆறவைத்து உறைநிலையில் வைத்துப் பின்னர் பயன்படுத்தலாம். கோழி இறைச்சி மற்றும் அரைத் மாட்டிறைச்சி போன்றவற்றை சமைத்து அல்லது அவித்து உறை நிலையில் சேர்த்து வைக்கலாம்.

வருடமும் - கொலெஸ்ரெறோல் (cholesterol), இரத்தச் சர்க்கரை (blood sugar) போன்றவற்றிற்காக செய்ய வேண்டும். இந்த வயதிற்குப் பின்னர் மாரடைப்பு, நீரிழிவு வியாதிகள் வருவதற்கான சாத்தியக்கூறுகள் அதிகம்.

பற் பரிசோதனை

Periodontal Exam

வருடத்துக்கொரு தடவை - சில வேளைகளில் வருடத்துக்கு இரண்டு தடவைகள் - பல் வைத்தியரிடம் சென்று பரிசோதனை செய்வது நல்லது. பல் முரசு, பற் சூத்தை, முரசு அழற்சி (inflammation) போன்றவற்றைப் பரிசோதிக்க வேண்டும். முரசு அழற்சி இருதய நோய்க்கும் நீரிழிவு நோய்க்கும் காரணியாகவிருக்கலாமென்ற கருத்துமுண்டு.

காதுப் பரிசோதனை

Hearing Test

பலருக்கு தமக்கு காது கேட்பதில் குறைபாடிருப்பதே தெரியாதிருப்பார்கள். கேட்கும் தன்மை வயது போகப் போகக் குறைந்துபோவதும், பலத்த இரைச்சலுள்ள இடங்களில் வேலை பார்ப்பவர்களுக்கு செவிப்பறை திறன் குறைவதும் மெதுவாக நடைபெறுவதால் அவர்கள் தமது கேட்கும் கூருணர்வில் (sensitivity) குறைபாடுள்ளதென்பதை அறிந்திருக்க முடியாது. எனவே 50 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்கள் கிரமமாகத் தமது கேட்கும் திறனைப் பரிசோதிப்பது நல்லது. காதிஸ்க் கருவிகளை உயர் தொனியிற் கேட்பவர்கள் அடிக்கடி காதுப் பரிசோதனை செய்வது நல்லது.

கட் பரிசோதனை

Eye Exam

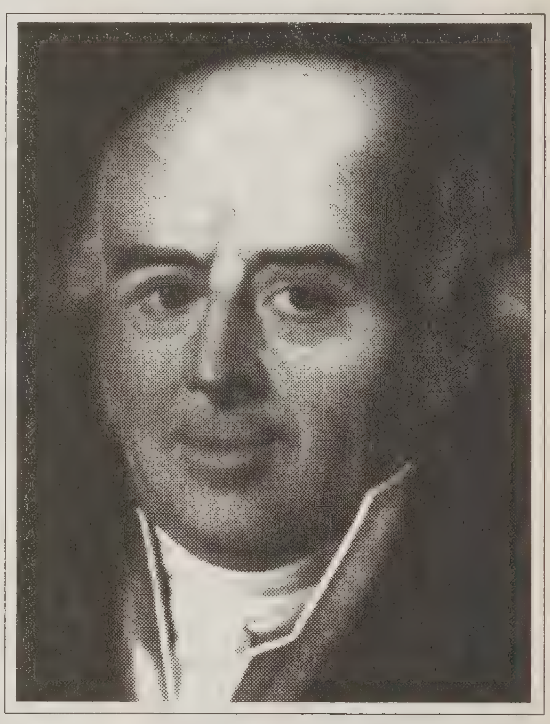
கண்ணாடி அல்லது கண் வில்லை (Contact Lenses) அணிபவர்கள் 1 அல்லது 2 வருடத்துக்கொரு தடவை கட் பரிசோதனை செய்வது நல்லது. கண் வரட்சி (Dry-Eye) மற்றும் நிரப்பீடனம் சம்பந்தப்பட்ட வியாதிகள் காரணமாக பெண்கள் பார்வைக் குறைபாடுகளை எதிர்கொள்வதற்கான சந்தர்ப்பம் அதிகம்.

தோற் பரிசோதனை

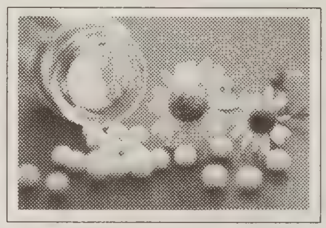
Skin Check

வட அமெரிக்காவில் வருடமொன்றுக்கு 1 மில்லியன் வட அமெரிக்கர்களுக்கு தோற் புற்றுநோய் வரலாமென்று புள்ளி விபரம் சொல்கிறது. தோற் புற்றுநோய், ஆரம்பத்தில் கண்டுபிடிக்கப்பட்டால் இலகுவாகக் குணமாக்கிக் கொள்ளலாம். பொதுவாக தோற் பரிசோதனையை நீங்களாகவே செய்து கொள்ளலாம். சந்தேகத்துக்குரிய மச்சம் ஏதாவது புதிதாகக் காணப்பட்டால் மருத்துவரிடம் உடனே காட்டுவது நல்லது.

ஹோமியோபதி மருத்துவம்



ஹோமியோபதி மருத்துவம் என்பது அறிவியலையும் கலையையும் உள்ளடக்கிய மருத்துவமுறையாகும் என்று இம் மருத்துவமுறையைக் கண்டுபிடித்த ஹானிமன் வரையறுக்கின்றார். எனவே ஒரு சிறந்த ஹோமியோபதி மருத்துவர் என்பவர் ஒரு தலைசிறந்த விஞ்ஞானியாகவும், அதே நேரத்தில் ஒரு கலைஞனுமாகவும் விளங்குகிறார். ஹோமியோபதி மருத்துவம் என்பது தர்க்க சாஸ்திரத்தையும், உண்மையான இயற்கை நியதியையும் அடிப்படையாகக் கொண்டது. எனவே தான் அது ஓர் அறிவியல் கலையாக விளங்குகிறது.



ஹோமியோபதி மருத்துவம் என்பது நோயாளிக்குத் தான் சிகிச்சை அளிக்குமே தவிர நோய்க்குச் சிகிச்சை அளிப்பதில்லை. ஒவ்வொரு நோயாளியும் தனித் தன்மை வாய்ந்தவர் என்பதை ஹோமியோபதி மருத்துவம் கடைப்பிடிக்கிறது. ஒவ்வொரு நோயாளிக்கும் நோய் ஏற்புத் திறன், உயிராற்றல் திறன், நோய் எதிர்ப்புத் திறன் ஆகியவை மாறுபடும். அதே போல அவன் வெளிப்படுத்தும் நோய்க்குறிகளும் வேறுபடும். எனவே ஒரே நோயால் பாதிக்கப்பட்ட போதிலும் ஒவ்வொரு நோயாளிக்கும் அவரவர் தனித் தன்மைக்கேற்ப ஹோமியோபதி மருந்துகள் கொடுக்கப் படுகின்றன.



■ Dr.S.Joseph
(ஹோமியோபதி மருத்துவர்)

ஹோமியோபதி மருத்துவ முறையில் நோயாளிக்கு ஏற்பட்டுள்ள நோயை அறிந்து மருந்து அளிக்கப்படுவதில்லை. நோயாளி வெளிப்படுத்தும் நோய்க்குறிகளின் ஒட்டுமொத்த தன்மைக்கேற்பவே மருந்து அளிக்கப்படுகிறது. காலரா நோயாற் பாதிக்கப்பட்ட எல்லா நோயாளர்களுக்கும் ஒரேமாதிரியான நோயறிகுறிகள் ஏற்படுவதில்லை.

நோயாளிக்கு நோயாளி நோயறிகுறிகள் மாறுபடுகின்றன. இந்த மாறுபாட்டைக் கண்டுபிடித்து அந்நோயாளிக்கேற்ற மருந்தைத் தேர்வு செய்வதில்தான் ஹோமி-யோபதி மருத்துவரின் திறமை அடங்கியுள்ளது.

ஹோமியோபதி மருந்துகள் என்பவை பருப்பொருள் அற்றவை. அவை ஆற்றல் ஊட்டப்பட்டவை. எனவே மற்ற மருந்துகளைப் போன்று பக்க விளைவுகள் அற்றவை.

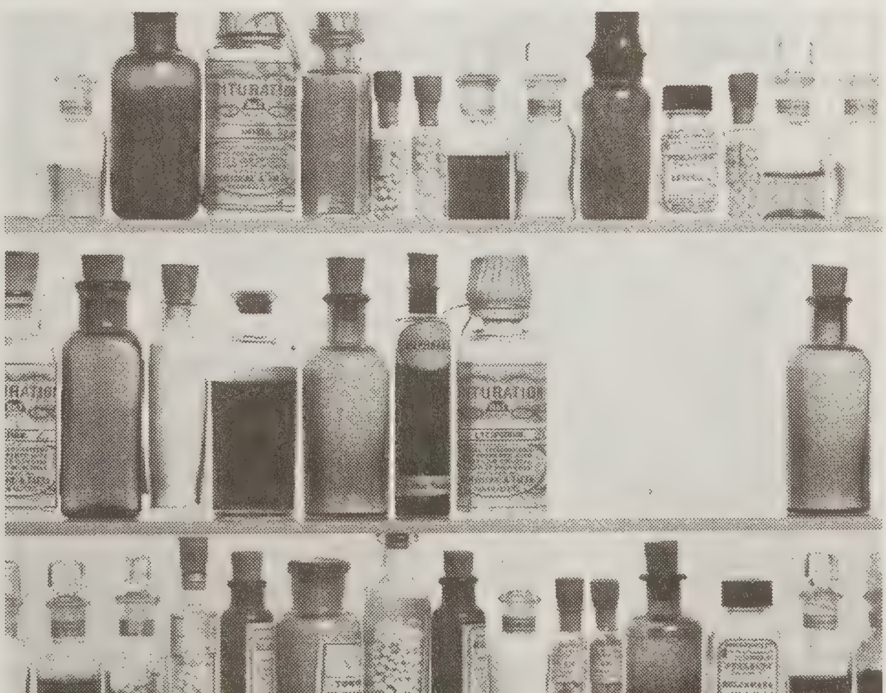
ஹோமியோபதி மருந்துகள் நோயற்ற மனிதர்களுக்குக் கொடுக்கப்பட்டு அம் மருந்துகள் அம் மனிதர்களில் எவ்வகையான நோய்க்குறிகளை ஏற்படுத்துகின்றன என்பதைக் கண்டறிந்து அவை மருந்துகளின் குணபாட நூல்களாகத் தொகுக்கப்பட்டுள்ளன.

நோயாளி வெளிப்படுத்தும் நோய்க்குறிகளோடு எந்த மருந்தின் நோய்க்குறிகள் ஒத்துப் போகின்றனவோ அம் மருந்தே அந்த நோயாளிக்கு ஏற்ற மருந்தாகத் தேர்வு செய்யப்படுகிறது. இம் மருந்தை நோயாளிக்குக் கொடுப்பதன் மூலம் நோய் முற்றாகக் களையப்படுகிறது. இம் மருந்துத் தேர்வு சரியாக இல்லாத பட்சத்தில் நோய் பூரணமாகக் குணமடைவதில்லை.

நோய்க்குறிகள் என்பது உயிராற்றல் சமநிலை தடுமாறுவதன் காரணமாகத் தோன்றுகிறது. எனவே நோய்க்குறிகளை மறையச் செய்வதன்மூலம் உயிராற்றலைப் பழைய நிலைக்கு மீட்டெடுக்கலாம். இச் செயலைச் சரியாகத் தேர்ந்தெடுத்த மருந்து செய்கிறது. எனவே நோயாளி ஆரோக்கிய நிலைக்குத் திரும்புகிறார்.

ஆக, ஹோமியோபதி மருத்துவருக்கு நோயாளிக்கு உள்ள நோய் முக்கியமில்லை. ஆனால் நோயாளியிடம் தென்படும் தனித்தன்மை வாய்ந்த நோய்க்குறிகளே முக்கியம். நோய்க்குறிகளில் மனக்குறிகளே மற்றக் குறிகளைக் காட்டிலும் முக்கியத்துவம் வாய்ந்தவை. ஏனெனில் ஒவ்வொரு மனிதனின் தனித்தன்மைக்கும் அவனது மனமே முக்கிய காரணம். எனவே இம் மனம் வெளிப்படுத்தும் முக்கிய நோய்க்குறிகளே ஹோமியோபதி மருத்துவருக்கு மிக முக்கியமானவை. “என்னுடைய மூளையைச் சுடு தண்ணியிற் போட்டு வேக வைப்பதுபோல உணர்கிறேன்” என்று ஒரு நோயாளி வெளிப்படுத்தும் நோய்க்குறியானது “எனக்கு 102 டிகிரி ஜுரம் அடிக்கிறது” எனக் கூறும் நோய்க்குறியைக் காட்டினும் முக்கியத்துவம் வாய்ந்தது. ஏனெனில் அதில்தான் நோயாளியின் தனித்தன்மை வெளிப்படுகிறது.

எனவே நோயாளிகளே அடுத்தமுறை உங்கள் ஹோமியோபதி மருத்துவரிடம் செல்லும்போது உங்கள் நோயின் சாதாரண குறிகளைச் சொல்லாமல் உங்களின் அசாதாரண நோய்க்குறிகளைச் சொல்லி உங்களுக்கான சரியான மருந்தைச் சாப்பிட்டு நோயிலிருந்து பூரண விடுதலை பெறுங்கள்!



பிடித்தவை....
ஐந்து வீதம்

அனுபவம் என்பது கல்வி, கேள்விகளாற் பெறப்பட்ட அறிவின் தொகுப்பு என அண்ணளவாக வரையறுக்கலாம். பிறப்பில் ஒரு உடலின் உருவாக்கத்தையோ அதன் செயற்பாட்டையோ அல்லது குணாதிசயங் களையோ எப்படி மரபணுக்கள் தீர்மானிக்கின்றனவோ அதேபோல சூழலும் அதன் தாக்கங்களும் ஒருவரின் செயற்பாட்டின் வேகத்தையும் தீவிரத்தையும் நெறிப்படுத்துகின்றன.

உதாரணமாக மரபணுவால் கோபக்காரனென்று 'தீர்மானிக்கப்பட்ட' ஒருவரை அவர் கற்ற கல்வி, சமூக அந்தஸ்த்து, கலாச்சாரப் பின்னணி, காலம், இடம் என்று பல காரணிகள் அவைதம் தகமைக்கேற்றபடி சாந்தமானவனாகவோ அல்லது கலகக்காரனாகவோ மாற்றலாம்.

எனது பல்கலைக்கழக இறுதி ஆண்டில் எனது வகுப்பிற்கு நாசா நிறுவனத்திலிருந்து ஒரு விஞ்ஞானி விசேட பேச்சாளராக அழைக்கப் பட்டிருந்தார். நான் கற்ற பொறியியற் கல்வியின் பெறுபேற்றை வெளி யுலகில் பரீட்சித்துப் பார்ப்பதற்கு முன்னர் நானறியாத அந்த வெளியு லகத்தைப் பற்றியும் அதிலுள்ள 'நெழிவு சுழிவுகள்'இ ஆபத்துக்கள், அனுகூலங்கள், சௌகரியங்கள் பற்றியெல்லாம் அவர் பேசினார். இறுதியில் அவரது பேச்சு இப்படி முடிந்தது.

"we train engineers to think. It's up to you how to apply it in the real world"

"நாங்கள் உங்களைச் சிந்திப்பதற்கு மட்டுமே கற்பித்திருக்கிறோம். நிஜ வாழ்வில் அதை எப்படிப் பிரயோகிப்பது என்பதை நீங்களே தீர்மானித்துக் கொள்ள வேண்டும்"

இன்று வரைக்கும் நான் தாரகமந்திரமாகக் கொண்டிருப்பது இந்த வாசகங்களையே. எப்போதும் திறந்த மனதோடு ஒரு பிரச்சினையை அணுகுவதால் தீர்வுகள் எவ்வளவு சுலபமாகக் கிட்டுகின்றன. கல்வி யினாற் பெற்ற அறிவை கேள்வியினாற் பெற்ற அறிவு வளப்படுத்துகிறது என்றே நான் நினைக்கிறேன்.

■ சிவதாசன்

ஒரு கர்ப்பிணி மாதின் மகப்பேற்றை நேரடியாகப் பார்த்த கணவன் மனைவியோடு உடலுறவு கொள்வதை நிறுத்திவிட்டான். இது கிராமத்தில் நடைபெற்ற சங்கதி. அங்கெல்லாம் உளவள மருத்துவர்களோ அல்லது இது உளவளம் பற்றிய விடயமென்று கருதுபவர்களோ இல்லாதிருந்திக்கலாம். கணவனது இந்த நடவடிக்கையால் மனம் நொந்துபோன மனைவிக்கு இதுபற்றிச் சம்பாஷிக்கத் தோழிகள் கிடைத்தாலும் இதைக் கணவனிடம் சொல்லி இது தற்காலிகமான ஒரு செயற்பாடு மட்டுமே என்று அவனுக்குப் புரியவைக்க யாரும் இல்லை. ஒரு நாள் பேரப் பிள்ளையைப் பராமரிக்க வந்த கணவனின் தாயாரிடம் காதோடு காதாக விஷயத்தைச் சொல்லிவிட்டாள். ஒரு சாதாரண கிராமத்துப் பெண் கையாண்ட அந்த யுக்தி பிரச்சினைக்குத் தீர்வைப் பெற்றுத் தந்தது. அந்த அம்மையார் செய்தது இதுதான்.

"நான் வாற சனிக்கிழமை மத்தியானம் போல வாறன். காலையில ஒரு கத்தரிக்காயை எடுத்து முற்றத்தில் வெயிலில் வாடப் போட்டுவிடு"

சனிக்கிழமை வந்தபோது கணவன் எண்ணை முழுக்கிற்குக் தயாராகிக் கொண்டிருந்தார். வாசலில் கத்தரிக்காய் வெயிலில் வாடி வதங்கிச் சுருங்கிப்போயிருந்தது.

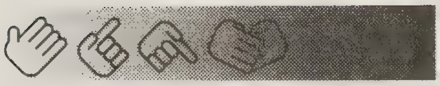
"என்னடி பிள்ளை... இந்தக் கத்தரிக்காய் பிள்ளைப் பெத்தவளின்ர '...'மாதிரிச் சுருங்கிப்போய்க் கிடக்குது"

அதன் பிறகு அந்த வீட்டில் தாம்பத்தியம் இனிதே நடைபெற்றது.

இது போன்று பல்லாயிரம் விடயங்கள் 'கேள்விகளாகவே' பரிவர்த்தனை செய்யப்படுகின்றன. அந்த அம்மாள் சிந்திப்பதற்கு அனுபவமே கற்றுக்கொடுத்திருக்கிறது. ஆனால் அதைவிட முக்கியமானது அவ்விடயத்தை எப்படி, எந்த முறையில் பரிவர்த்தனை செய்வதென்பது. மேற்கு நாடுகளில் காரியாலய சமாச்சாரங்களை 'water cooler talks' என்று சொல்வார்கள். எங்கள் கிராமங்களில் 'கிணற்றடி', 'வேலியோரம்' என்று பெண்கள் சல்லாபிக்கும் விடயங்களுக்கும் மேற்கு நாடுகளில் water cooler சல்லாபங்களுக்கும் வித்தியாசமேயில்லை. அது 'மட்டுமே' அவர்களுக்கு நாம் கொடுத்திருக்கும் 'பொழுதுபோக்கு'.

இன்றய கல்வியின் அத்திவாரமே நேற்றய அனுபவம்தான். ஏன், எதற்கு என்று தெரிவதற்கு முன்னரே நடைமுறைப்படுத்துவது முதியவர்களின் அனுபவம். அந்த நடைமுறை சரியானதே என்பதை நிரூபிப்பதே பின்னால் வரும் கல்வி. இரண்டும் சேர்ந்ததே அறிவு. நலமான வாழ்வுக்கு இரண்டுமே அவசியம்.

●



கடந்த 2001 இலிருந்து கடைப்பிடிக்கப்பட்டுவரும் சில உலக உடல்நல நாளின் கருப்பொருட்கள் வருமாறு:

2001 மனநலம்: தவிர்ப்பதை நிறுத்து, பராமரிக்க முன்வருவோம்.

2002 நலம்நாடி முன்னேறுவோம்

2003 எதிர்கால வாழ்வை வளப்படுத்துவோம்

2004 வீதிப் பாதுகாப்பு

2005 ஒவ்வொரு தாயும் குழந்தையும் கவனத்துக்கரியவராக்குவோம்

2006 நலத்துக்காய் ஒன்றிணைந்து பணியாற்றுவோம்

2007 உலக உடல்நலப் பாதுகாப்பு

2008 உலக சூழல் மாறுபாட்டிலிருந்து உடநலத்தைப் பாதுகாத்தல்

2009 அவசரநிலையில் பாதுகாப்பான மருத்துவ மனைகள்

source;
http://1000cities.who.int/photo/healthy-fruits

மனத்தளர்ச்சியும் மனப்பதட்டமும்

DEPRESSION & ANXIETY

எம்மில் ஐந்து பேரில் ஒருவர் எமது வாழ்நாளில் மனத் தளர்ச்சிக்கோ அல்லது மனப் பதட்டத்திற்கோ உள்ளாகலாமென அறியப்படுகின்றது. இதன் அறிகுறிகள் சாதாரணமாக குறுகிய காலத்துக்கு வந்துபோகின்ற ஒன்றாக இருக்கலாம். சில வேளைகளில் மாதக் கணக்கிலும், வருடக்கணக்கிலுங்கூட நீடித்து எங்களின் குடும்ப வாழ்க்கை யையும், தொழிற் திறனையும் சிதைத்து பெரும் பாதிப்பை ஏற்படுத்துவதாகவும் இருக்கலாம்.

தொடர்ச்சியான அசதி, நித்திரைக் குழப்பங்கள், அலைபாயும் மனம் போன்ற குணங்குறிகள் கூட சில வேளைகளில் உதவி அல்லது சிகிச்சை தேவைப்படுகின்ற மனத் தளர்ச்சி அல்லது மனப்பதட்டத்தின் நோய் நிலையைக் குறிப்பன வாகலாம். இவ்வாறு நோய் நிலையடைந்த மனத் தளர்ச்சி அல்லது மனப் பதட்டமானது பாதிக்கப்பட்டவர்கள் மேலும் அவர்களின் அன்புக்குரிய குடும்பத்தவர்கள், நண்பர்கள் மீதும் ஏற்படுத்தும் பாதிப்பும் தாக்கமும் அளப்பரியது. அப்ப டியிருந்தும் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் வெட்கம் காரணமாகவோ, அவமானம் என்று நினைத்தோ, சமூகத்தினால் முத்திரை குத்தப்பட்டு விடுவோம் என்று பயந்தோ, அல்லது நோயுள்ளதைத் தாம் உணராமையினாலோ உதவியையோ சிகிச்சையையோ நாடுவதில்லை. இது பின்னர் குடும்பப் பிரிவினைகள், வளரும் குழந்தைகளின் மன நிலைப் பாதிப்புகள், பிள்ளைகளின் நடத்தைப் பிறழ்வுகள், மதுவடிமை நிலை, போதை வஸ்துப் பாவனை, குடும்ப வன்முறைகள், கொலை முயற்சிகள், தற்கொலைகளாக வெடிக்கும்போதுதான் நமக்கு அதன் பாரதூரம் விளங்குகின்றது.

கடந்த சில வருடங்களில் இந்நோய்நிலைகளின் அணுகுமுறையிலும், புரிந்து கொள்வதிலும், சிகிச்சை செய்வதிலும் பாரிய முன்னேற்றம் காணப்பட்டுள்ளது. மனத் தளர்ச்சி அல்லது மனப் பதட்ட நோய்நிலைக்கு உள்ளானவர்கள் இனியும் தனிமையிலிருந்து தங்களுக்குள்ளேயே மறுகி வாடத் தேவையில்லை.

வைத்திய கலாநிதி இ.லம்போதரன்
சக்தி வாழ்வியல் வழிகாட்டல் நிலையம்



மனத் தளர்ச்சி நோயுள்ளவர்கள் இதற்குரிய மருந்து வகைகளைப் பாவிப்பதாலும், மருந்துகளுடன் சேர்த்து உளச் சிகிச்சைகளையும் பெற்றுக் கொள்வதாலும், சில வேளைகளில் மருந்துகள் இல்லாமலேயே தனியே உள வளச் சிகிச்சைகளினாலும் முற்றாகக் குணமடையலாம்.

ஒவ்வொருவருடைய மனத் தளர்ச்சியினுடைய நிலைக்கு ஏற்றவாறு உரிய மருந்துகளை உரிய அளவில் தேர்ந்து கொடுக்கும் பொழுது சில வாரங்களிலேயே விரைவாகக் குணமடைந்து மகிழ்ச்சியான, ஆரோக்கியமான வாழ்க்கையை மீண்டும் தொடங்கக் கூடியதாகவுள்ளது.

மனத்தளர்ச்சி:

யாருக்கு மனத் தளர்ச்சி வருகின்றது?

Who gets Depressed?

நாம் எல்லோரும் ஒவ்வோர் சமயங்களில் நாளாந்த வாழ்க்கையின் ஏமாற்றங்களையும், தோல்வி-களையும் எதிர் கொள்ளும் பொழுது மனத் தளர்ச்சி அடைகின்றோம். ஆயினும் சிறிது நேரம் அல்லது கால துக்கத்துக்குப் பின்னர் சூழ்நிலைகளும் மாற எமது மனநிலையும் தேறுகின்றது. ஆயினும் சிலருக்கு இந்த துக்க மனநிலையானது மிகவும் அதீதமானதாகவும், நீண்டதாகவும் அமைகின்றது. இதுவே நாம் கூறும் மனத் தளர்ச்சி நோய். இது மேற் சொன்ன சாதாரண துக்க மனநிலையிலிருந்து வேறுபட்டது.

நீங்கள் உங்களுக்கு மனத் தளர்ச்சி நோய் இருப்பதாக நினைக்கிறீர்களா?

Do you think that you may have depression?

நீங்கள் மட்டுமல்ல எம்மில் ஐந்தில் ஒருவருக்கு இவ்வாறான மனத்தளர்ச்சி நோய் ஏற்படலாம். இது பொதுவாக எந்த வயதிலும் வரக்கூடிய ஒன்றாக இருந்தாலும் 18 வயதிலிருந்து 44 வயது வரை உள்ளவர்களைக் கூடுதலாகப் பாதிக்கிறது. சில வேளைகளில் நாம் இவற்றை இனங்காணாது விட்டு விடுகிறோம். வளரும் பிள்ளைகளின் உம்முணா மூஞ்சி, எரிந்து விழுதல், ஆபத்தான பழக்க வழக்கங்களை நாம் விடலைப் பருவத்தின் இயல்பான வெளிப்பாடுகள் என்று தவறாக எடைபோட்டு விடுகின்றோம். 55 வயதுக்குப் பின்னர் ஏற்படக்கூடிய மனத் தளர்ச்சி நோயின் குணங் குறிகளை வயதாவதின் ஒரு இயல்பு எனப் பிழையாகக் கருதிக் கவனிக்காமல் விட்டு விடுகின்றோம்.

பெண்களுக்கு மனத் தளர்ச்சி ஏற்படும் அபாயம் ஆண்களைவிட இரு மடங்குகள் அதிகம். பெண்களுக்கு வாழ்க்கையின் எந் நிலையிலும் மனத் தளர்ச்சி வரக்கூடுமென்றாலும் மாதவிடாய்ச் சக்கரத்தின் நுண்சுரப்புக்களின் மாற்றங்களின் போதும், கர்ப்ப காலத்திலும், மகப் பேற்றுடன் கூடிய காலத்திலும் மனத் தளர்ச்சி வரும் அபாயம் அதிகம். வயதான காலத்தில் மனத் தளர்ச்சியாற் பாதிக்கப்பட்டவர்களை ஆராய்ந்து பார்க்கும்போதுதான் அவர்கள் இளமையிலும் இதனாற் பாதிக்கப்பது தெரியவருகின்றது.

அன்புக்குரியவர்களின் மரணம் அல்லது பிரிவு, வேலை இழப்பு, வேலையிலிருந்து இளைப்பாறுவதால் உண்டாகும் வெறுமை என்பனவுங்கூட சில வேளைகளில் மனத் தளர்ச்சியை ஏற்படுத்தலாம். சில வேளைகளில் இது பரம்பரையிற் காணப்படுகின்ற ஒன்றாகவுங்கூட இருக்கலாம்.

மனத் தளர்ச்சி என்றால் என்ன?

What is Depression?

மனத் தளர்ச்சி என்பது வாழ்க்கையின் சவால்களையும், தோல்விகளையும்

MORNINGSIDE MEDICAL AND HEALTH CARE CENTRE

located at

1145 Morningside Ave.
Scarborough ON M1B 0A7

LOCATION DEMOGRAPHICS

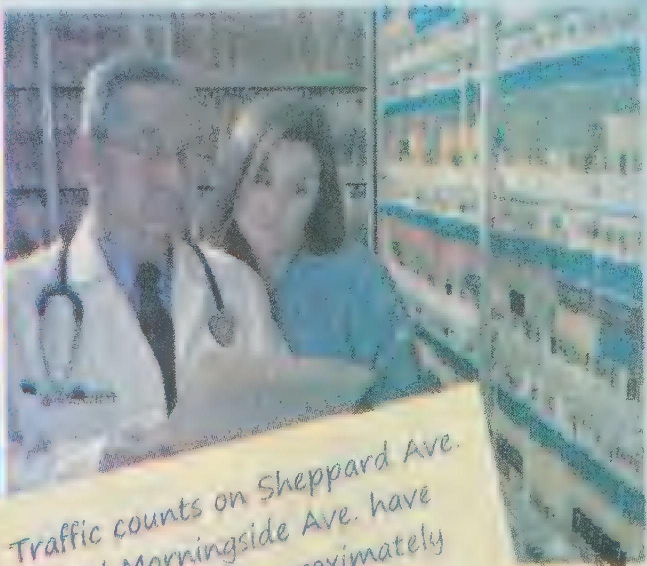
	[illegible]	5km
Population	87,731	187,960
Households	25,164	58,036
Ave Household Income	59,634	57,551



Minutes from The Scarborough Hospital that has two acute care campuses, The General and The Grace and five other satellite sites with,

» Hemodialysis Services
» Community Outreach Services
» Community Mental Health Outpatient Services
» [illegible] Support Services and
» [illegible] Outreach Health Centre

All within 10-12 minutes from the proposed medical centre.

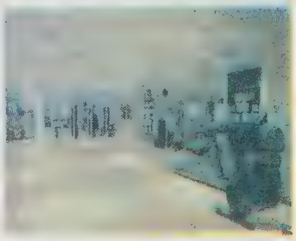






[illegible] of state of the art facility





Traffic counts on Sheppard Ave. and Morningside Ave. have increased to approximately 30,000 cars per day since Wal-Mart, Home Depot and Staples opened up.

Contact

[illegible]
Neel Surendran, Consultant
416.560.4728

எதிர்கொள்ளத் திராணியற்ற, மனத் திடமில்லாத, பலவீனமான மனமுடையவர்களுக்குத்தான் வருகின்றது என்பது தவறான நம்பிக்கையாகும். மனத் தளர்ச்சி என்பது சலரோகம், இரத்தக் கொதிப்பு போல யாருக்கும் வரக்கூடிய ஒரு நோயாகும். எவ்வாறு உங்கள் மனத் திடத்தினால் இரத்தத்தில் உள்ள சீனியின் அளவைக் கூட்டிக் குறைத்து கட்டுப்படுத்த முடியாதோ அவ்வாறே மனத் தளர்ச்சியின் மனநிலை ஏற்ற இறக்கத்தை மனத் திடத்தினாற் கட்டுப்படுத்த முடியாது.

மனத் தளர்ச்சி எப்படி வருகின்றது?

How does the Depression come?

மனத் தளர்ச்சிக்குப் பல காரணங்கள் இருந்தாலும் மூளையிலே எமது மன உணர்ச்சிகளைக் கையாளும் பகுதியில் ஏற்படும் நுண் இரசாயனச் சுரப்புக்களின் சமநிலை மாற்றமே பிரதான காரணியாகக் கண்டறியப்பட்டுள்ளது.
இந்த நுண் இரசாயனச் சுரப்புக்களின் சமநிலையை மருந்துகளின் மூலம் மீள் சீரமைக்கும் பொழுது மனநிலையும் சீரடைகின்றது.

மனத் தளர்ச்சியை எவ்வாறு இனங்காணலாம்?

How do I know if I am depressed?

மனத் தளர்ச்சி நான்கு வகைகளாக வெளிப்படலாம்.

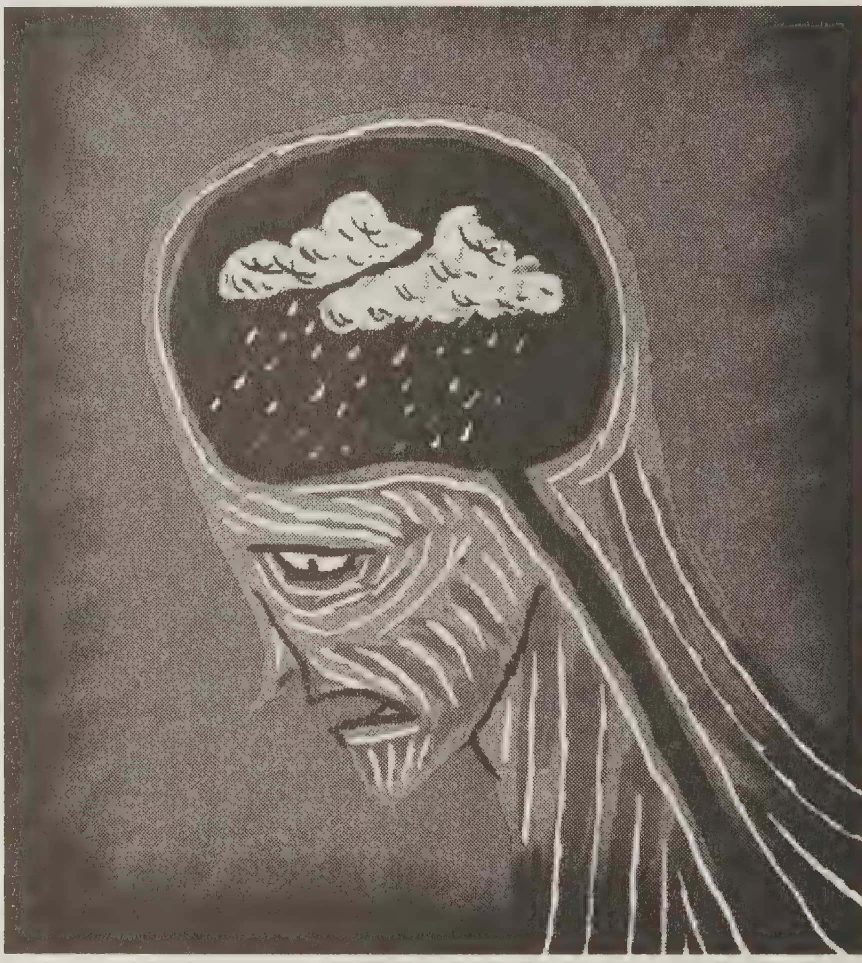
மனநிலையில் மாற்றங்கள்:

மனத் தளர்ச்சி ஏற்படும்பொழுது மனதில் தன்னறியாத தொடர்ச்சியான சோகம் காணப்படும். வழமையாக மகிழ்ச்சி தரும் பொழுது போக்குக-ளிலும், நிகழ்வுகளிலும் இப்போது ஆர்வம் இல்லாமல் இருக்கும். பால-யில் இன்பத்தில் நாட்டம் குறையும். சில வேளைகளில் தாங்க முடியாத மன உளைச்சல் காணப்படும்.

உடல் நலத்தில் மாற்றங்கள்:

உணவில் நாட்டம் குறைந்து அதனால் உடல் எடை குறைதலும், அதிகமாக உணவு எடுத்தலும் அதனால் வரும் உடல் எடை அதிகரிப்பும் கூட மனத் தளர்ச்சியின் வெளிப்பாடுகளாகலாம். அதிகாலையில் நித்திரையின்மை, நித்திரைக்குப் போவதில் சிரமம், இரவில் நித்திரை குழம்பி அடிக்கடி எழும்புதல், பகல் நேரத்தில் நித்திரைச் சோம்பல் என்பனவும் மனத்தளர்ச்சியின் வெளிப்பாடுகளாக இருக்கலாம். உடல் அசதி, சோர்வு, தளர்ச்சி என்பனவுங்கூட மனத் தளர்ச்சியின் குணங்குறிகளாக இருக்கலாம். சில வேளைகளில் மனத் தளர்ச்சி ஒரு அந்தரமான மனநிலையாகவும் அதன் வெளிப்பாடாக அந்தரப்பட்டு ஒரு நோக்கின்றி ஓடியாடித் திரிதலாகவும் கூட வெளிப்படலாம். அன்றாட வாழ்க்கையிலும் நடவடிக்கைகளிலும் ஒரு ஈடுபாடில்லாத தன்மையும் காணப்படலாம். காரணம் காண முடியாத நீண்டகால தலைவலி, உடல் வலி போன்ற வெளிப்பாடுகள் எம்மவரிடையே அதிகமாகக் காணப்படும் மனத் தளர்ச்சி அறிகுறிகளாகும்.

சிந்தனை மாற்றங்கள்:



மனத் தளர்ச்சி உள்ளவர்களுக்கு எதிர் காலத்தில் நம்பிக்கையற்ற சிந்தைனகள் காணப்படும். தமக்கு ஒரு விடிவோ, மீட்சியோ இல்லை என்று மனதில் மறுகுவர். மனதில் அநாதரவான சிந்தனைகளும், கையறு மனநிலையும் காணப்படும்.

உள்ளுக்குள்ளே குற்ற உணர்ச்சியால் வருந்துவர். தன்னைப் பற்றிய நன்னிலை மனதில் இல்லாமையால் தன்னைப்பற்றித் தாழ்வாக எண்ணுவர். தன்னம்பிக்கை இல்லாமல் இருப்பர். பலருக்கு மனதை ஒருமுகப் படுத்திச் சிந்திக்கவோ, தொழிலாற்றவோ முடியாதிருக்கும்.

மனப்பதட்டம்:

மனத் தளர்ச்சி உள்ளவர்களில் பெரும்பாலோருக்கு அதனோடு சேர்ந்த மனப் பதட்டமும் காணப்படலாம். இது தேவையற்ற கவலைகள், இலகுவாகப் பதட்டமடைதல், அந்தரத்தில் ஓடித் திரிதல், பயப் பதட்ட மனநிலை, நித்திரைக்குப் போவதில் குழப்பங்கள் போன்ற குணங்குறிகளாக வெளிப்படும். இந்த வெளிப்பாடுகள் மிகத் தீவிரமாக இருப்பதால் பலர் தமது மனப் பதட்டத்திற்காக வைத்தியரிடம் செல்லும்போதுதான் அவர்களின் ஆழ் மனதில் உள்ள மனத் தளர்ச்சி தெரியவருகின்றது.

எமக்கு மனத் தளர்ச்சி இருப்பதாகப் பட்டால் நாம் என்ன செய்யலாம்?

மனத் தளர்ச்சி என்பது சிகிச்சைகள் மூலம் குணப்படுத்தக்கூடிய ஒரு நோயே. ஆகவே உங்களுக்கு மனத் தளர்ச்சி இருப்பதாக உணர்ந்தால் தாமதிக்காது உடனடியாக வைத்திய ஆலோசனையை நாடுங்கள்.

தொடக்கத்திலேயே சிகிச்சையை எடுப்பதால் இலகுவாகவும் விரைவாகவும் குணமடைய முடியும். காலந் தாழ்த்துவதால் குணமாவது கடினமாகலாம். ஒரு சிகிச்சை அல்லது மருந்து வேலை செய்யாவிட்டாலும் பிறிதொரு மருந்து அல்லது சிகிச்சை முறை பயனளிப்பதாய் இருக்கும். ஆகவே ஒரு சிகிச்சை முறையில்

> **"குடும்ப வாழ்க்கையிலும், சமூக வாழ்க்கையிலும், கல்வியிலும், வேலையிலும் பாரிய பாதிப்புக்களை ஏற்படுத்தலாம்."**

குணமடையத் தவறினால், சிகிச்சையைக் கைவிடாமல் மீண்டும் உங்கள் வைத்தியரிடம் சென்று ஆலோசனை பெறத் தவறாதீர்கள். மனத் தளர்ச்சி என்பது மன மகிழ்வூட்டும் நடவடிக்கைகளினாலோ, சத்துக் குளிசைகளை விழுங்குவதினாலோ, அதிக மதுபானம் அருந்துவதினாலோ, அல்லது விடுப்பு எடுத்து விடுமுறை செல்வதாலோ மட்டும் குணமாகக் கூடிய ஒன்றல்ல.

வைத்திய ஆலோசனை பெற்றுச் சிகிச்சை அளிக்கப்படாதவிடத்து மனத் தளர்ச்சியானது மாதக் கணக்கிலும், வருடக் கணக்கிலும் நீடித்து குடும்ப வாழ்க்கையிலும், சமூக வாழ்க்கையிலும், கல்வியிலும், வேலையிலும் பாரிய பாதிப்புக்களை ஏற்படுத்தலாம். கவனம் எடுக்கப்படாதவிடத்து தற்கொலை உயிரிழப்புக்களிலும் முடியலாம்.

மனத் தளர்ச்சியின் சிகிச்சை முறைகள்

மனத் தளர்ச்சிக்குச் சிகிச்சை செய்யும்போது உங்கள் குடும்ப நல வைத்தியர் உங்களுக்குப் பூரண பரிசோதனை ஒன்றைச் செய்யலாம்.

இது மனத் தளர்ச்சியை ஏற்படுத்தக்கூடிய சில உடல் நோய்களையும், சில மருந்து வகைகளையும் இனங்கண்டு கொள்வதற்காகும். இப்படியான வெளிப்படையான காரணங்கள் இல்லாதவிடத்து உங்கள் வைத்தியர் மருந்துகள் மூலமாகவோ அல்லது உளச்சிகிச்சை மூலமாகவோ அல்லது இரண்டையுமோ பாவித்து உங்களுக்குச் சிகிச்சை அளிக்கலாம். தேவைப்படின் சில் வேளைகளில் சிறப்பு மனநோய் மருத்துவர் அல்லது உளவியற் சிகிச்சை நிபுணர் ஒருவரிடம் உங்களை அனுப்பலாம். மருந்துகள் உடகொள்ளும்போது நூற்றுக்கு எண்பது பேருக்கு சில வாரங்களுக்குள்ளாகவே போதியளவு முன்னேற்றம் காணப்பட்டு தமது வழமை நிலைமைக்குத் திரும்பக்கூடியதாக இருக்கும். மன அழுத்தத்தினால் வருந்துபவர்களும், குடும்ப மற்றும் திருமணப் பிரச்சினைகளால் அல்லலுறுவோரும் உளவள ஆலோசனை மூலம் மேலதிக பயன் பெறலாம்.

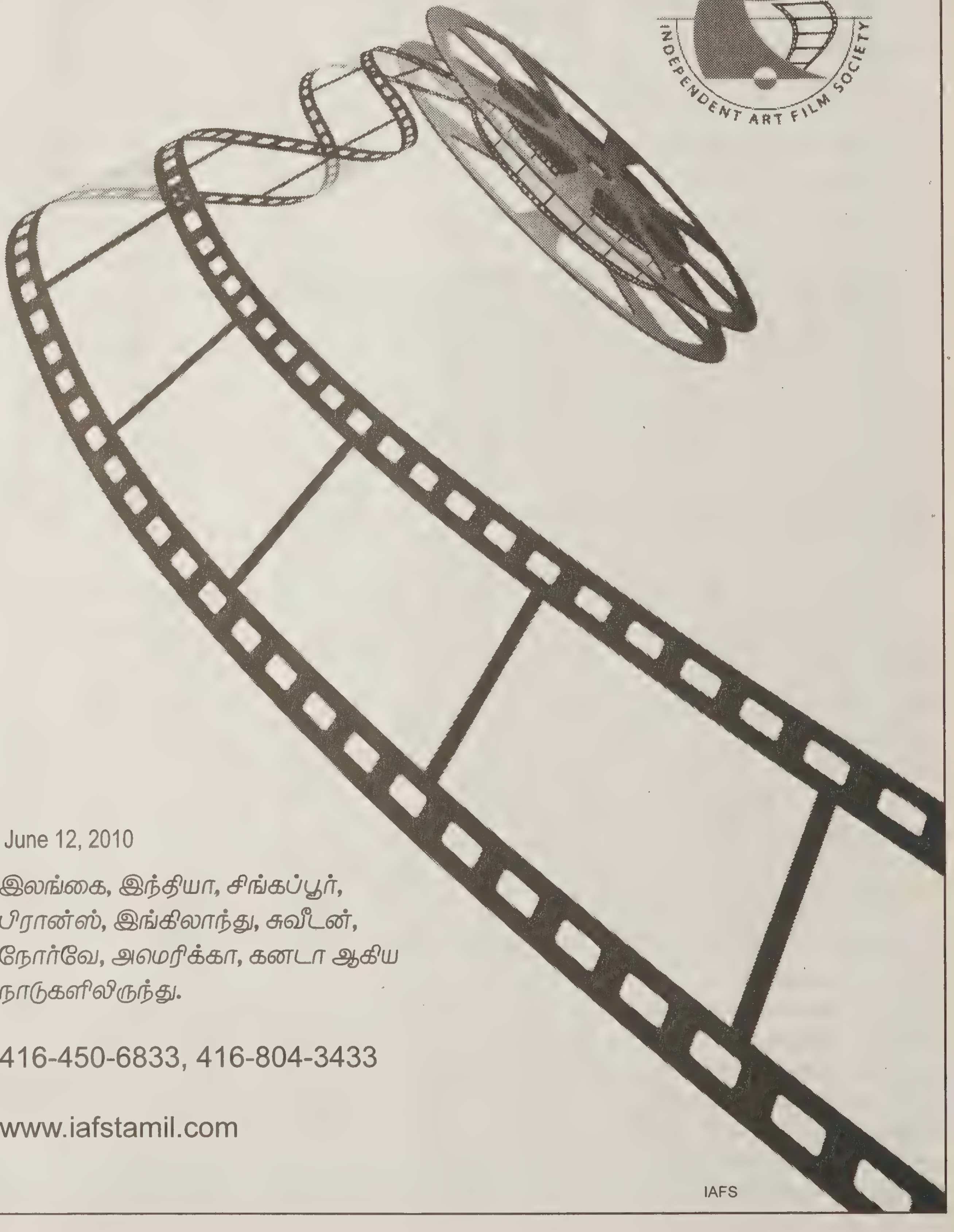
மனநிலை சீரடைந்ததும் மருந்துகளை அல்லது சிகிச்சையை நிறுத்தலாமா?

கூடாது. உங்கள் வைத்தியரிடம் கலந்தாலோசியாமல் ஒருபோதும் மருந்துகளையோ சிகிச்சையையோ இடை நிறுத்த வேண்டாம்.

விரைவாக அல்லது சடுதியாக சிகிச்சையை நிறுத்தும் பொழுது மனத் தளர்ச்சி மீண்டும் தலைகாட்டலாம். மனநிலை நன்கு சீரடைந்த பின்னர் உங்கள் வைத்தியரிடம் மருந்துகளின் தொடர்ச்சியான பாவனையைப் பற்றிக் கலந்துரையாடுங்கள். மருந்துகளை நிற்பாட்டும் பொழுது எவ்வாறு அதை நிற்பாட்டுவது என்று உங்கள் வைத்தியர் உங்களுக்கு அறிவுறுத்துவார்.

எட்டாவது சர்வதேச தமிழ்த் திரைப்பட விழா

INDEPENDENT ART FILM SOCIETY



June 12, 2010

இலங்கை, இந்தியா, சிங்கப்பூர், பிரான்ஸ், இங்கிலாந்து, சுவீடன், நோர்வே, அமெரிக்கா, கனடா ஆகிய நாடுகளிலிருந்து.

416-450-6833, 416-804-3433

www.iafstamil.com

IAFS

சென்ற இதழ் தொடர்ச்சி_

ஆண் பாலியல்:

அறிந்து கொள்ளவேண்டியவை

மீன்கள் தங்கள் விந்தை தண்ணீரில் வெளியேற்றும் போது, அதில் உள்ள உயிர் அணுக்கள் மிதந்து சென்று பெண் மீன் முட்டையை அடைந்து இனப் பெருக்கம் நடைபெறுகிறது. ஆனால், அதே வேளை தண்ணீர் பட்டால் ஆணின் உயிர் அணு இறந்து விடும்.

இதனால் தான் குழந்தை உருவாக்க ஊட்டச்சத்துகள் நிறைந்த விந்தணுக்கள் ஆண்களுக்கு தேவைப்படுகிறது. விந்தணு பெண்ணின் முட்டையோடு சேர்வதால் கர்ப்பம் ஏற்படுகிறது.

மருத்துவ அறிவியல் முன்னேறி, தகவல் பரப்பப்பட்டாலும் அறிவுபூர்வமான கருத்துக்களை ஏற்க சில மனித மனங்கள் இன்னமும் மறுக்கின்றன.

வேறு ஒன்றுமில்லை - பாலினப் பிரச்னை தான். திருமணமாகி பெண் கர்ப்பம் தரித்து, குழந்தை பிறக்கும் நிலையில் குழந்தையின் அனைத்து உடல் அமைப்புக்கும் திறனுக்கும் பலவீனத்துக்கும் பெண்ணே காரணம் என நினைக்கும் மாமனார் - மாமியார் இன்றும் இருக்கின்றனர்.

பெண்ணின் சினை முட்டையுடன் சேரும் ஆணின் விந்தணுவில் மரபணுக்களைக் கடத்தும் குரோமோசோம்கள் உள்ளன.

இந்தக் குரோமோசோம்கள்தான் பிறக்கப் போகும் குழந்தை, ஆணா அல்லது பெண்ணா எனத் தீர்மானிக்கின்றன.

> " மனத்தைப் புரிந்து கொள்ளாமல் ஆணும் பெண்ணும் திருமணம் செய்து கொண்டு வாழ்வதும் கட்டாயக் காதல்தான். "

ஆணின் விந்தணு, முட்டை வடிவத் தலையையும் நீண்ட வாலையும் கொண்டது. ஆணிடமிருந்து வெளியேறும் விந்துச் சுரப்பில் மொத்தம் 40 கோடி உயிர் அணுக்கள் இருக்கும். இதில் ஆரோக்கியமான உயிர் அணுக்கள் மட்டுமே வெளியேறும்.

குழந்தைப்பேறும் ஒரு குடும்பத்தில் இறுக்கமான உறவைப் பேணுவதற்கு அவசியமானது. ஆரோக்கியமான விந்தணுவும் கருமுட்டையும் இன்றி ஆரோக்கியமான குழந்தைப்பேறுகூட சாத்தியமற்றது.

மனதைச் சரியாகப் புரிந்து கொள்ளாமல், இனக் கவர்ச்சியை காதலாக நினைத்து திருமணம் வரை செல்லும்போது விரும்பத் தகாத நிகழ்ச்சிகள் நடைபெறுகின்றன.

இதனால்தான் விவகாரத்துகள் அதிகரித்துள்ளன. காதல் ஏற்பட்டவுடன் ஒருவருக்காக மற்றவர் தம்மை அர்ப்பணிக்கத் தொடங்குகிறார். ஆனால், மனத்தைப் புரிந்து கொள்ளாமல் திருமணம் நடைபெற்றால், திருமணத்துக்குப் பிறகு உண்மையான முகம் தெரிய ஆரம்பிக்கிறது.

சமூக நிர்ப்பந்தம் காரணமாக பிரிய முடியாமல் சேர்ந்து வாழும் சூழ்நிலை உருவாகிறது. இச் சூழலில் அன்பு ஏற்படாது. மாறாக, அது வரை இருந்த அன்பும் குறையத் தொடங்கும். மனத்தைப் புரிந்து கொள்ளாமல் ஆணும் பெண்ணும் திருமணம் செய்து கொண்டு வாழ்வதும் கட்டாயக் காதல்தான். திருமண பந்தம் என்ற புதிய உறவை - புதிய சூழலை பெரும்பாலானோர் "தலை விதி" என நினைத்துக் கொண்டு வாழ்க்கையை கடத்துகின்றனர்.

மனைவிக்குப் பிடிக்காத விஷயங்களை வெளிப்படையாக செய்யாமல் இருத்தல், கணவனுக்குப் பிடிக்காத விஷயங்களை வெளிப்படையாக செய்யாமல் இருத்தல் என இருவரும் புதிய சூழலுக்கு ஏற்ப தங்களை மாற்றி அமைத்துக் கொண்டு வாழத் தொடங்குகின்றனர்.

இவ்வாறு செய்யும் நிலையில் இருவரும் மனம் ஒன்றி வாழ்கிறார்கள் எனக் கூற முடியாது. இத்தகைய சூழலில் பரஸ்பரம் முழுமையான அன்பை காண்பிக்க முடியாது.

காதலிக்கும்போது அன்பு, காதலை பல்வேறு வகைகளில் வெளிப்படுத்துவோர், திருமணத்துக்குப் பிறகு "காதல்" என்ற வார்த்தையையே மறந்து விடுகின்றனர். இதனால் நம்பிக்கை குறைந்து சந்தேகம் வலுக்கிறது.

எவரையும் கட்டாயப்படுத்தி காதலிக்க வைக்க முடியாது. ஏனெனில் காதல் என்பது மனம், உணர்வு தொடர்புடையது. நம்பிக்கையில்லாத நட்புறவில் எப்போதும் பயம், விரக்தி உணர்வு இருக்கும். மனதைச் சரியாகப் புரிந்து கொள்ளாமல்,

"காதலிக்கும்போது அன்பு, காதலை பல்வேறு வகைகளில் வெளிப்படுத்துவோர், திருமணத்துக்குப் பிறகு "காதல்" என்ற வார்த்தையையே மறந்து விடுகின்றனர்."

இனக் கவர்ச்சியை காதலாக நினைத்து திருமணம் வரை செல்லும்போது விரும்பத்தகாத நிகழ்ச்சிகள் நடைபெறுகின்றன. இதனால்தான் விவகாரத்துகள் அதிகரித்துள்ளன.

காதல் ஏற்பட்டவுடன் ஒருவருக்காக மற்றவர் தம்மை அர்ப்பணிக்கத் தொடங்குகிறார். ஆனால், மனத்தைப் புரிந்து கொள்ளாமல் திருமணம் நடைபெற்றால், திருமணத்துக்குப் பிறகு உண்மையான முகம் தெரிய ஆரம்பிக்கிறது.

சமூக நிர்ப்பந்தம் காரணமாக பிரிய முடியாமல் சேர்ந்து வாழும் சூழ்நிலை உருவாகிறது. இச் சூழலில் அன்பு ஏற்படாது. மாறாக, அது வரை இருந்த அன்பும் குறையத் தொடங்கும். பெண்கள் குழந்தைப் பேறு இல்லையென்றால், முன்புபோல் தம்பதியினர் தங்களது விதியை நொந்து கொள்ளத் தேவையில்லை.

மேலும் கணவன் - மனைவி இருவரில் ஒருவருக்கு ஏதோ குறை உள்ளது என மருத்துவ ரீதியாக ஆராயாமல் தங்களுக்குள்ளாகவே முடிவு எடுத்து காலத்தைக் கடத்துவதும் நல்லது அல்ல. திருமணமாகி ஓராண்டு ஆகியும், குழந்தைப் பேறு இல்லையெனில் கணவன் - மனைவி இருவரும் தகுதியுள்ள மருத்துவரைச் சந்திப்பது அவசியம்.

குழந்தைப் பேறு இல்லாமைக்கு பெண் மட்டுமே காரணமாக இருக்க முடியாது. கணவனிடமும் குறை இருக்கலாம். சில சமயங்களில் கணவன் - மனைவி இருவரிடமும் குறை இருக்கலாம்.

கணவனின் விந்தில் உயிர் அணுக்கள் போதிய அளவு இல்லாவிட்டாலும் மனைவிக்கு குழந்தைப் பேறைக் கொடுக்க முடியாது. இதுவும் ஆண் மலட்டுத் தன்மைதான். ஆண் மலட்டுத் தன்மை பிரச்னை உள்ளவர்களில், 70 சதவீதம் பேருக்கு உயிர் அணுக்கள் போதிய அளவு இல்லாத நிலை உள்ளது. இவ்வாறு உயிர் அணுக்கள் குறைவாக இருந்தால், பாலுறவு முடிந்தவுடன் அவை நீந்திச் சென்று பெண்ணின் சினை முட்டையுடன் சேருவதில் பிரச்னை ஏற்படும். இதனால் பெண் கர்ப்பம் தரிக்க முடியாத நிலை ஏற்படுகிறது. இந்த நிலைக்கு ஹார்மோன் குறைபாடும் காரணம்.

கணவனுக்கு இந்தக் குறைபாடு இருந்தாலும், உயிர் அணுக்கள் தரமானதாக இருந்தால்

சராசரி உடல் நலமுள்ள ஒருவர் நிமிடத்திற்கு 13 இலிருந்து 17 தடவைகள் மூச்சு இழுத்து விடுகின்றார்.

ஒருவரின் உணவுப் பாதையின் நீளம் ஏறக்குறைய 32 அடிகள்.

தகவல்: Dr.N.M.Kumar PhD

காலதாமதமானாலும்கூட மனைவிக்கு குழந்தைப் பேறைக் கொடுக்க முடியும். ஆனால், உரிய மருத்துவ ஆலோசனை அவசியம்.

குழந்தைப் பேறு இல்லாத நிலையில், கணவன் - மனைவி இருவரையும் முழுமையாக ஆய்வு செய்து குறையைக் கண்டுபிடிப்பது அவசியம். கணவன் - மனைவி இருவருக்கும் உரிய மருத்துவப் பரிசோதனைகளைச் செய்து, குறையை நிவர்த்தி செய்ய நவீன சிகிச்சை முறைகள் உள்ளன.

உதாரணமாக மனைவியின் கரு முட்டையையும் கணவனின் உயிர் அணுவையும் உடலுக்கு வெளியே

"திருமணம் நடந்தவுடன் தம்பதியினர் இருவரும் மருத்துவரை கலந்து ஆலோசிக்காமல் பல ஆண்டுகள் குழந்தைப் பேறைத் தள்ளிப் போடுவது நல்லது அல்ல."

பரிசோதனைக்கூடத்தில் இணைத்து, மீண்டும் மனைவியில் கருப்பையில் பதியச் செய்து கருக் குழந்தையை உருவாக்குவதே சோதனைக் குழாய் சிகிச்சை முறையாகும்.
இதேபோன்று அவரவர் குறைபாட்டுக்கு ஏற்ப லேசர் சிகிச்சை உள்பட பல்வேறு சிகிச்சைகளைச் செய்து பேரின்பம் அளிக்கும் குழந்தைப் பேறை நிச்சயமாகக் கொடுக்க முடியும். எனவே குழந்தை இல்லையே என்ற கவலை இனி உங்களுக்கு வேண்டாம்.

குழந்தைப் பேறு இல்லாமையில் பெண்ணின் வயது, ஆணின் உயிர் அணு உள்பட பல்வேறு காரணிகள் முக்கியப் பங்கு வகிக்கின்றன. தற்போது ஆணுக்குச் சமமாக பெண்களும் வேலை செய்து, கை நிறைய சம்பாதித்து சாதிக்கத் துடிக்கின்றனர். அதில் தவறில்லை.

ஆனால், திருமணம் நடந்தவுடன் தம்பதியினர் இருவரும் மருத்துவரை கலந்து ஆலோசிக்காமல் பல ஆண்டுகள் குழந்தைப் பேறைத் தள்ளிப் போடுவது நல்லது அல்ல. ஏனெனில் பெண்ணின் இனப் பெருக்க உறுப்புகள் வேகமாக வளர்ச்சி அடையும் தன்மை உடையவை.

கருத்தடை சாதனங்கள் மூலம் குழந்தைப் பேறை பல ஆண்டுகள் தள்ளிப் போடும் நிலையில், நடு வயதிலேயே மாதவிலக்கு நின்று போய், கருத்தரிக்கும் வாய்ப்புக்கு முற்றுப் புள்ளி ஏற்பட்டு விடும். குறிப்பாக பெண்களுக்கு 30 வயது ஆகிவிட்டாலே கருத்தரிப்பதற்கான வாய்ப்பு குறையத் தொடங்கி விடும்.

திருமணமாகி ஓராண்டு வரை குழந்தைப் பேறைத் தள்ளிப் போடுவதில் தவறில்லை. கணவன் - மனைவி ஒருவரை ஒருவர் நன்கு புரிந்துகொள்ள இந்த கால அவகாசம் போதுமானது.

தாய்மையை விரும்பும் பெண்களுக்கு ஏற்ற வயது 20 முதல் 30. ஏனெனில் பெண்ணின் வயதைப் பொருத்து கரு முட்டைகள் பாதிக்கப்படுகின்றன.

30 வயதுக்கு மேல் குழந்தைப் பேறுக்கு பெண் ஆசைப்படும் நிலையில், கரு முட்டை வெளிப்படுவதிலும் அது ஆணின் விந்தணுவோடு சேர முடியாமலும் பிரச்னை ஏற்பட வாய்ப்பு உண்டு.

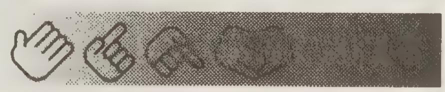
கரு உருவாகாவிட்டால் கவலைப்பட வேண்டாம். குழந்தைப் பேறு இல்லாமைக்கு உரிய காரணத்தை மருத்துவ ரீதியாகக் கண்டுபிடித்து, குவா குவாவைக் கொடுக்கக்கூடிய நவீன சிகிச்சை முறைகள் நடைமுறைக்கு வந்து விட்டன.

நம்பிக்கையை இழக்காதீர்கள்.

பாரம்பரியத் தன்மை, கரு முட்டை வெளிப்படாமை, முன்னதாகவே மாதவிலக்கு முற்றுப் பெறுதல், கருக்கலைப்பு - கருச் சிதைவு போன்றவற்றால் ஏற்படும் அழற்சி, ஹார்மோன் குறைபாடுகள் ஆகியவை காரணமாக பெண்ணுக்கு குழந்தைப் பேறின்மை ஏற்படலாம்.

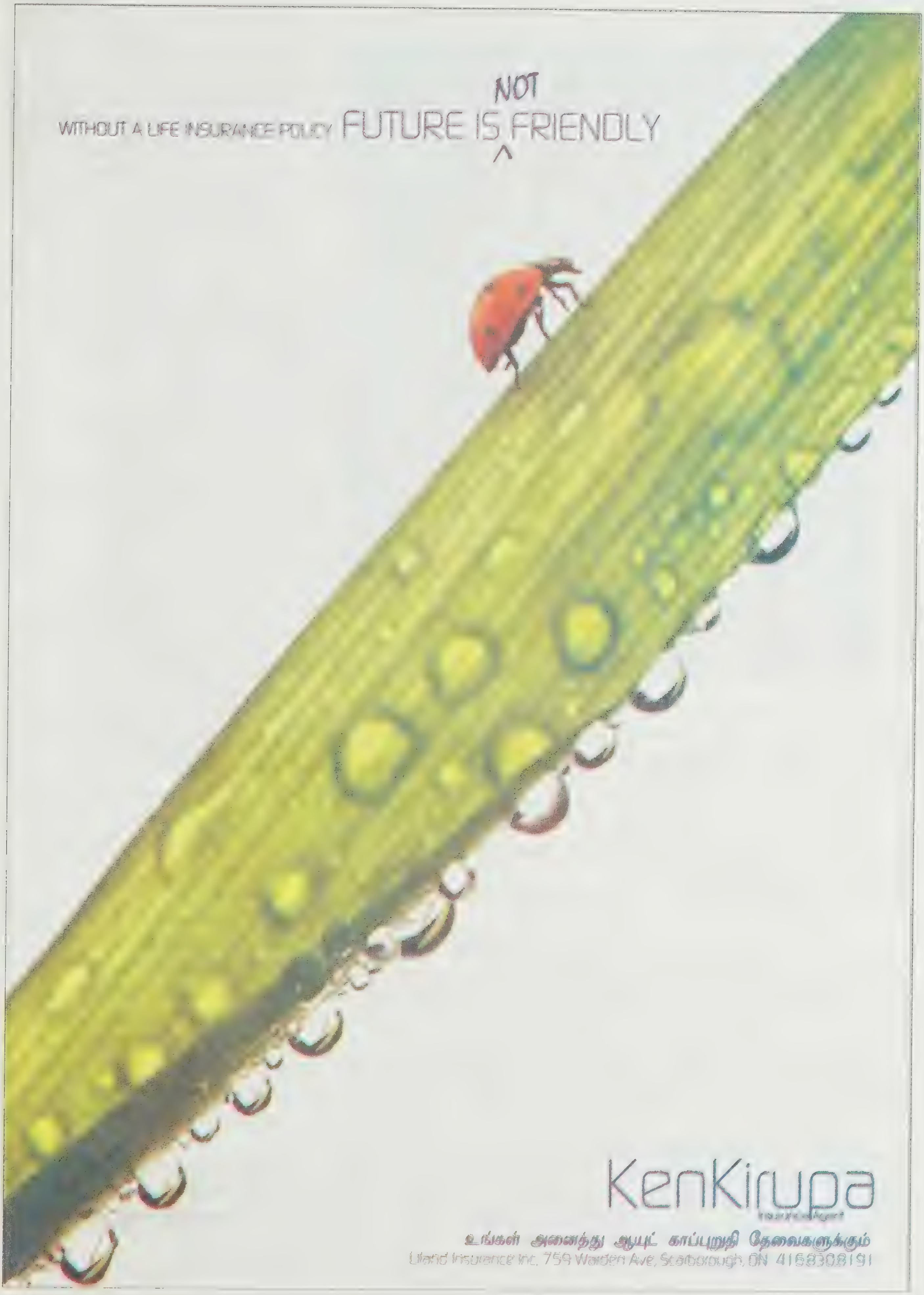
இதில் சுமார் 20 சதவீத பெண்களுக்கு கரு முட்டை விடுபடாமல் போகும் பிரச்னை காரணமாக குழந்தைப் பேறு இல்லாமல் போகிறது.
திருமணமானவுடன் குழந்தைப் பேறு வேண்டாம் என கருத்தடை மாத்திரைகளை தொடர்ந்து சாப்பிடுவதால், மாத்திரைகளை நிறுத்திய பிறகும் கரு முட்டை விடுபடாத நிலை பெண்ணுக்கு ஏற்படுகிறது.

இதனால்தான் குழந்தைப் பேறின்மை-யோடு வரும் பெண்களிடம் மாதவிலக்கு சுழற்சி குறித்து ஆராய்வதோடு, கரு முட்டை விடுபடுதலும் சேர்த்து ஆராயப்படுகிறது.



முட்டையை ஏதாவது வகையில் வேகவைத்து றொட்டி (Tortilla) வகையில் உருட்டி எடுக்கலாம்.

சிறிது பாலாடைக் கட்டியும் சாலட் அல்லது பெரும் பச்சை மிளகாய் போன்றவற்றையும் சேர்த்து சுருட்டினால் ஒரு நிறையுணவின் பகுதி தயார்


WITHOUT A LIFE INSURANCE POLICY FUTURE IS NOT FRIENDLY
KenKirupa
உங்கள் அனைத்து ஆயுட் காப்புறுதி தேவைகளுக்கும்
Uland Insurance Inc, 759 Warden Ave, Scarborough, ON 4168308191



அத்துடன் ஹார்மோன்களும் சீராக இருக்க வேண்டும். கருப்பை நன்றாக இருந்து, மாத விலக்கு சுழற்சியும் நன்றாக இருந்தால் கரு முட்டை சீராக விடுபடும்.

திருமணமானவுடன் புதிய மணப் பெண் உள்பட வீட்டில் உள்ளோர் அனைவரும் எதிர்பார்ப்பது எப்போது கருத்தரிப்பு ஏற்படும் என்பதுதான்.

மாதவிலக்கு தள்ளிப் போகுதல், குமட்டல் உணர்வு, சோர்வு, அடிக்கடி சிறுநீர் கழித்தல், பிறப்புறுப்பில் வெள்ளைபடுதல், புளி - களிமண் - ஐஸ் போன்று வழக்கத்துக்கு மாறான பொருள்கள் மீது ஆசை ஆகியவை கர்ப்பத்துக்கான அறிகுறிகள்.

மேலும் மாதவிலக்கு நின்ற உடனேயே முழுமையான மருத்துவப் பரிசோதனை செய்து கொண்டு, கர்ப்பம் உறுதியானால் மகப்பேறுக்கு கணவனும் மனைவியும் திட்டமிடுவது அவசியம்.

உடல் காயத்துக்கு மருந்து உண்டு. ஆனால், மனக் காயத்தை ஆற்ற மருந்தே இல்லை என்பதை புரிந்து கொள்ளுங்கள்.

திருமணத்துக்குப் பிறகு கணவன் - மனைவி இருவரிடமும் முழுமையான அன்பு இல்லாத தன்மை, சலிப்பை - எரிச்சலை ஏற்படுத்த ஆரம்பிக்கிறது.

எப்போதும் அன்பாக பேசுவது, எடுத்த உடனேயே கோபப்படாமல் எந்த விஷயத்திலும் நிதானமான அணுகுமுறை, பேசுவதற்கு முன்பு சரியா - தவறா என சீர்தூக்கிப் பார்த்துச் சிந்திப்பது, மனதைப் புண்படுத்தாமல் பேசுதல், ஒருவர் நலனில் மற்றவர் அக்கறை கொள்ளுதல் ஆகியவை கணவன் - மனைவி இருவரும் கடைப்பிடிக்க வேண்டிய வாழ்க்கைப் பயண மந்திரங்கள். இத்தகைய அணுகுமுறையைக் கடைப்பிடிக்கும் நிலையில் வாழ்க்கை தொடர்ந்து இனிக்கும்.

இதில் புண்படுத்தாமல் பேசுதல் மிக முக்கியமான ஒன்றாகும். உடல் காயத்துக்கு மருந்து உண்டு. ஆனால், மனக் காயத்தை ஆற்ற மருந்தே இல்லை என்பதை புரிந்து கொள்ளுங்கள்.

திருமணமானவுடன் முழுமையான அன்பு இல்லாத நிலையில், வேறு வழியின்றி சேர்ந்து வாழும் தம்பதியினர் பலர். தனியாக வாழ்வது மேல் என்றாலும், துணையுடனே வாழ விரும்புகின்றனர்.

ஏனெனில், சமூக அச்சம், பொருளாதாரம் உள்ளிட்ட நெருக்கடிகள், பெயர் அளவுக்காவது ஒரு துணை இருக்கட்டுமே என்ற எண்ணம் ஆகியவை திருமண பந்தம் என்ற மூன்று முடிச்சை கட்டிப் போடுகின்றன.

ஆக, திருமணத்துக்குப் பிறகு பரஸ்பரம் காதல் தொடரும் நிலையில், மேலே சொன்ன விரும்பத்தகாத உணர்வுகள் ஏற்படாது. மனைவி மட்டுமே சிறந்த நண்பர் என்று கணவனும், கணவனே தமக்கு சிறந்த நண்பர் என்று மனைவியும் ஆழ்ந்த நட்பு கொள்வதன் மூலம் எந்தத் தடை வந்தாலும் ஆயுள் முழுவதும் வாழ்க்கை இனிக்கும்.

பரஸ்பரம் உள்ள முழு நம்பிக்கைக்கு பாதிப்பு ஏற்படும் வகையில் எந்தத் தருணத்திலும் இருவரும் செயல்படக் கூடாது.

புன்னகைக்க மட்டுமா பற்கள்?



தேசிய அளவில் பற்களின் நலம் பற்றிய விழிப்புணர்வு ஏப்பிரல் மாதத்தில் 11 முதல் 17 வரை கடைப்பிடிக்கப்படுகிறது.

கனடாவில் இந்த விழிப்புணர்வு கனடிய பல் நலக்கழகத்தின் சார்பில்தான் தொடர்ந்தும் [Canadian Dental Hygienists Association (CDHA)] முன்வைக்கப்பட்டு வருகிறது. இதன் பல திசை-வழிப்பட்ட செயல்களில் சமூகப்பிரிவினரை அணுகி பல் வகையிலும் அறிவுறுத்தல் மேற்கொள்ளப்படும்.

உலக அளவிலான வாய்ப்பகுதி நலம் பற்றிய விழிப்புணர்வின் ஒரு பகுதியாகவே இது இருக்கிறது.

'பல்லுப்போனால் சொல்லுப் போச்சு' என்பது பழமொழி என்பது தெரிந்ததுதான். பல்லுப்போனால் உடலும் போச்சு. உடலுக்குத் 'தேவையான' உணவை உண்பதற்கு பல் தேவை. இல்லாத பற்களுக்கு செயற்கைப் பற்கள் கட்டுவது ஒரு முறை. என்னதான் என்றாலும் "சொர்க்கமே என்றாலும் - சொந்தப் பல்லு போல வருமா?". இருக்கின்ற சொந்தப் பல்லை சொத்தைப் பல்லாக மாற்றாமல் இருக்க முதலிலேயே எச்சரிக்கையாக அவ்வப்போது பற்கசை சோதித்துக் கொள்வது நல்லது.

வாயில்தான் பல் இருக்கிறதென்றாலும் பல் மட்டுமல்லாமல் பல செயற்பாடுகள் வாயில் பொதிந்திருக்கின்றன. எனவே தான் வாய்ப்பகுதியின் நலம் பற்றிய விழிப்புணர்வு தேவை இருக்கிறது.

உமிழ் நீர்ச் சுரப்பிகள், சுவாசத்திற்கான மாற்று வழி, காதுடன் கொண்டிருக்கும் தொடர்பு வழி என வேறுபல உறுப்புக்கள் வாய்க்குழியில் தொடர்பு படுகின்றன.

வாயில் தொடர்ந்து மணம் வந்தால், ரத்தம் கசிந்தால், ஈறு வீக்கமடைந்தால் உடனே யாரும் அதற்கான மருத்துவத்தை அணுகுவதில்லை.

■ *மாமூலன்*

உடலின் ஒரு பகுதியான வாயை முதன்மையான உறுப்பாக நினைக்கவும் பராமரிக்கவும் பலர் மறந்துவிடுகின்றோம். உடலில் எந்தப் பகுதியில் வலி வந்தாலும் மருத்துவரிடம் ஒரு பயணம் சென்று வருவோம். ஆனால் வாயில் தொடர்ந்து மணம் வந்தால், ரத்தம் கசிந்தால், ஈறு வீக்கமடைந்தால் உடனே யாரும் அதற்கான மருத்துவத்தை அணுகுவதில்லை.

வாயில் ஏதாவது ஓர் வகையில் வரும் மாற்றம் என்ன என்பதை உடனே அவதானிக்கவேண்டும். உடலின் உள்ளே நடக்கும் பல மாற்றங்கள் வாயில் முதலில் தென்படும்.

வாய் கடைவாய்ப் பகுதியில் அவிந்திருந்தால் ஓர் காரணம், வாய் முழுவதும் புண்ணாகப் அவிந்து போனால் ஓர் காரணம், வாயில் நடு நாக்கு வெடித்திருந்தர்ல ஓர் காரணம், நாக்கில் படைபோல வெள்ளை நிறத்திலே வேறு நிறத்திலோ எப்போதும் இருக்குமானால் ஓர் காரணம்.... இப்படி அடுக்கிக் கொண்டே போ-கலாம்.

மருத்துவரிடம் போய் வாயை ஆவென்று சொல்லி திறந்து பார்க்காத நேரமுண்டா என்று நினைத்துப் பாருங்கள்.

ஆக வாயெனுளம் ம்ுதலுறுப்பில் ஏற்படும் மாற்றத்தை உடனே கவனத்தில் கொண்டு அதை உங்கள் மருத்துவரிடம் சொல்லி விளக்கம் கேட்டுக் கொள்வது மிகவும் நன்று.

பலர் ஒவ்வொன்றையும் ‘அது ஏதோ சின்னக் கட்டி..பிறகு சரியாகும்’ அல்லது ‘ஏதோ நோகிறது கொஞ்சம் எண்ணை தடவிப் பார்ப்போம்’ என்று எல்லாவற்றையும் தட்டிக் கழித்துவிடுகின்றனர். பின்னர் அது பெரிதாக ஆனபின்னர் மருத்துரிடம் போனால் என்னசெய்வது...? எதையும் முளையில் கிள்ளி எறிய யோசிக்க வேண்டும்.

தொழில் மயமான நாடுகளில் தகரத்தில் அடைத்த வடிவம் மாறிய, குணம் மாறிய உணவுகள் பலவற்றை உண்கின்றோம். அவற்றில் இருக்கும் இரசாயனங்களும் உலோகப் படிவுகளும் தரும் பாதிப்பை நாம் எளிதில் அடையாளம் காண முடியாது.

எனவே வாயில் கண்ணை வைத்துக்கொண்டு விழிப்பாய் இருப்போம் !

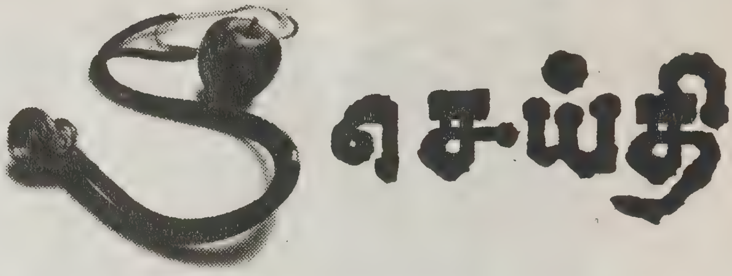


அப்பிளை சாப்பிடுங்கள்...

அப்பிளைத் தினமும் சாப்பிட்டு மருத்து வரை தொலைவில் வைப்பது பழமொழி தான்.

ஆனால் அதன் உண்மைக் காரணம் என்ன என்பதை மாத்தி யோசித்து இப் போது கண்டு பிடித்திருக்கிறார்கள். டென் மார்க் அறிவியலாளரே இந்த உண்மை யைக் கண்டவர்கள்.

அவர்கள் ஆய்வின்படி அப்பிள் சார்ந்த உணவுகள் உண்ணும்போதும் உண வுக் குழாயில் காணப்படும் சிலவகை நுண்ணு யிரிகள் அதிகம் காணப்பட்டி ருக்கின்றன. அவை உணவுக்குளாய் செயற்பாட்டுக்கு உதவுகின்றன.



பெக்ரின் என்ற வகைப் பொருளுடைய உணவுகளை உண்ணும் போது இந்த செய்றபாடு காணப்படுகிறது. பெக்ரின் என்பதுதான்அப்பிளின் தோலில் அதிகம் காணப்படும் பொருள். உணவுகளில் இருக்கும் நார்ப்பொருளில் இந்த பெக்ரின் காணப்படும். தொடர்ந்தும் இப்படி அப்பிள் போன்ற பொருட்களை உண்ணுகையில் அவை உணவுக்குளாயில் நுண்ணுயி ரிகள் எளிதாக வளர்ந்து நிலைபெறக்கூடிய சமநிலை தோன்றுகிறது என்கிறார்கள்.

இது ஒரு தொடக்கநிலைக் கண்டு பிடிப்பத் தான். ஆயினும் அப்பிளைச் சாப்பிட்டால் ஏன் மருத்துவரை பார்க்கவேண்டாம் என்பதற்கு கொஞ்சமாவது காரணம் தெரிந்துவிட்டது.

இந்தியாவில் “கற்பழிப்பு” “பாலியல் தாக்குதல்” என மாற்றம்

கற்பழிப்பில் ஈடுபடுபவர்களுக்கு தண்டனை வழங்க இந்திய குற்றவியல் சட்டம் 375-வது பிரிவு உள்ளது. இந்த சட்டம் 150 ஆண்டுகளுக்கு முன்பு வெள்ளைக்காரர் கள் ஆட்சியில் உருவாக்கப்பட்டது. அதில் கற்பழிப்பு (RAPE) என்ற வார்த்தை பயன்படுத்தப்படுகிறது.

கற்பழிப்பு என்று குறிப்பிட்டு இருப்பதால் விருப்பத்துக்கு மாறாக உறவு கொண்டால் மட்டும் இந்த குற்றத்தில் தண்டனை வழங்க முடிகிறது. மானபங்கம், கட்டாய ஓரின சேர்க்கை, தவறான முறை உற வுகள் போன்றவற்றிற்கு இந்த சட்டத்தின்படி தண்டனை வழங்க முடிவது இல்லை.

எனவே இந்த சட்டத்தை மாற்றி அமைக்க இந்திய உள்துறை முடிவு செய்துள்ளது. அதில் கற்பழிப்புக்கு பதில் “பாலியல் தாக்கு தல்” என்ற பெயர் பயன்படுத்தப்பட உள்ளது. இதன்படி மற்ற பாலியல் தொடர்பான குற் றங்களுக்கு தண்டனை வழங்க முடியும்.

இந்தியாவில் ஒவ்வொரு நாளும் 191 பெண்கள் கற்பழிப்பு, மானபங்கம் மற்றும் பாலியல் தொடர்பான குற்றங்களுக்கு உட்படுத்தப்படுகிறார்கள். எனவே இதை தடுக்கும் வகையில் புதிய சட்டத்தை கடு மையான முறையில் கொண்டு வர உள்ள னர்.

ஆசை குறைந்தால் விரக்தி கூடும்

பாலியல் ஆசை குறைவாக உள்ள பெண்க ளுக்கு விரக்தி அதிகம் இருக்கும் என்று ஒரு ஆய்வு கூறுகிறது.

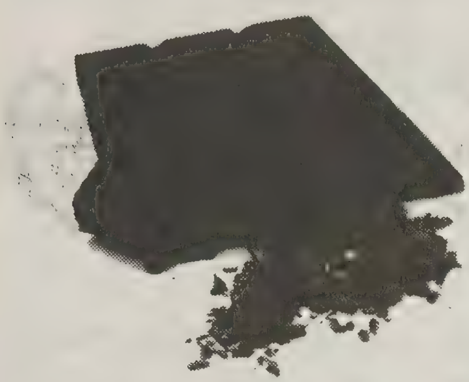
சர்வதேச பெண்களுக்கான பாலியல் நல கழகம் நடத்திய ஆய்வில் இது தெரிவிக்கப் பட்டுள்ளது. செயின்ற் பீற்றர்ஸ்பர்க் நகரில் நடைபெறும் இந்தக் கழகத்தின் மாநாட்டில் ஆய்வு முடிவுகள் சமர்ப்பிக்கப்பட்டுள்ளன. குறைந்த அளவிலான பாலியல் ஆர்வம் மற்றும் விரக்தியுடன் கூடிய 5098 பெண்க ளிடம் இதுதொடர்பான ஆய்வை இக்கழகம் நடத்தியது. அதில், பாலியல் ஆர்வம் குறை வாக உள்ள பெண்களிடையே விரக்தி அதிகம் இருந்ததாம். பலருக்கு பாலியல் வாழ்க்கையில் திருப்தியே இல்லாத நிலை யும் காணப்பட்டதாம்.

மேலும் தங்களால் பாலியல் வாழ்க்கையில் பூரணமாக ஈடுபட முடியவில்லையே என்ற ஆதங்கம் அதிகம் இருந்ததாம். இந்தப் பெண்களின் பல்வேறு குணாதிசயங்களும் ஆய்வுக்கு எடுத்துக் கொள்ளப்பட்டன.

அவர்கள் கடந்த 12 மாதங்களில் பாலியல் தொடர்பாக எப்படியெல்லாம் நடந்து கொண்டார்கள், அந்த காலகட்டத்தில் அவர்க ளின் பாலியல் வாழ்க்கை எப்படி இருந்தது. பாலியல் வைத்துக் கொள்ளாதபோது அவர் களிடம் விரக்தித் தன்மை எந்த அளவுக்கு இருந்தது என்பது உட்பட பல அம்சங்களில் ஆய்வுகள் நடத்தப்பட்டன. ஆய்வின் முடி வில், பாலியல் வைத்துக் கொள்ளாத சமயங் களில் அல்லது பாலியல் ஆர்வம் குறைவாக இருந்த சமயங்களில் இவர்கள் பெருமள வில் விரக்தியுடன் இருந்ததாக தெரிவிக்கப் பட்டுள்ளது.

மேலும் பாலியல் ஆர்வம் குறைவாக இருந்தபோதெல்லாம் இவர்களுக்கு எதிர் மறையான சிந்தனைகள் அதிகம் இருந்த தாகவும் ஆய்வு கூறுகிறது. இயல்பான பாலியல் வாழ்க்கை உடையவர்களுக்கு இதுபோன்ற பிரச்சினைகள் மிகவும் குறைந்த அளவே வருவதாகவும் ஆய்வு முடிவு தெரிவிக்கிறது.

நல்ல சொக்லேற்



சொக்கிளேற் சாப்பிட்டு ஹைப்பர் வரும் என்பது பழையகதை. தொடர்ந்தும் சொக்கிளற்றோடு உறவு வைத்திருப்பவர்களை பக்க வாதம் அல்லது பாரிசவாதம் எட்டிப்பார்க்கத் தயங்கு கிறது என்கிறார்கள்.

சொக்கிளேற் சாப்பிடுபவர்க ளுக்கு பக்கவாதம் வருவது குறைவாக இருப்பது வெளிப்புற ஆய்வில் தெரிய வந்திருக்கிறது. 45 ஆயிரம் பேரிடம் நடத்தப்பட்ட ஆய்வில் தினமும் ஒருதரம் சிறதளாவது சொக்கிளற் சாப்பிடுபவர்களுக்கு பாரிசவாத்ம வருவது 22 விழுக்காடு குறைவாக இருக்கிறது கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது.

சொக்கிளேற்றில் ஃபிளவினொயிட் என்னும் அன்ரி ஒக்சிடன்ற் அதிகம் உள்ளது. மக்மாஸ்ரர் பல்கலைக் கழம் நடத்திய ஆய்வில் இது தெரிய வந்துள்ளது.

இதயநோய் சிறப்பு மருத்துவர் இறந்துபோனார். அவரது உடலை இதய வடிவில் செய்த கல்லறையில் வைத்தார்கள்.

அப்போது அருகில் நின்ற மற்றொரு மருத்துவர் பெரிதாகச் சிரித்துக் கொண்டிருந்தார். அருகிலிருந்தவர் ஏன் நீங்கள் இவ்வளவு சிரிக்கிறீர்கள் என்று கேட்டார்.

நான் ஒரு கைனக்கோலஜிஸ்ற் தெரியுமா? என்றாராம்.

(கைனக்கோலஜிஸ்ற் -பெண்நோய் சிறப்பு மருத்துவர்)

நீரிழிவுக் கண்காட்சி நிறைவடைகிறது

யாழ்.பல்கலைக்கழக மருத்துவபீடத்தில் கடந்த திங்கட்கிழமை தொடக்கம் நடைபெற்றுவரும் "நீரிழிவை வெற்றிகொள்வோம்" விழிப்புணர்வுக் கண்காட்சி 2010-02-27 அன்று மாலையுடன் முடிவடைகிறது.

யாழ்.பல்கலைக்கழக மருத்துவபீடத்தில் நடைபெற்றுவரும் "நீரிழிவை வெற்றிகொள்வோம்" விழிப்புணர்வுக் கண்காட்சி மாலை 7.30 மணியுடன் முடிவடைகிறது. பயனுள்ள இந்தக் கண்காட்சியை இது வரை பத்தாயிரத்துக்கும் மேற்பட்டவர்கள் பார்வையிட்டுவிட்டனர். நீரிழிவு நோயாளர் கள் மட்டுமன்றி சகல தரப்பினரும் பார்த்தும் கேட்டும் பயன்பெற்ற னர். இப்போது இல்லாவிடினும் இனி எப்போதும் நீரிழிவில் இருந்து தப்பித்துக் கொள்ள வேண்டிய தகவல்களை மக்கள் அறிந்துகொண்டார்கள்.

ஆணுறுப்பின் பலமிழப்பு இருதய நோய்க்கான அறிகுறி!

ஆணுறுப்பு பலமற்றிருக்கிறதா? கவலை கொள்ளுங்கள்! உங்க ளுக்கு அத்தனை இருதய வியாதிக ளும் வருவதற்குரிய சாத்தியக்கூறு கள் அதிகமாகவே இருக்கின்றன என்கிறார்கள் ஜேர்மன் ஆராய்ச்சியா ளர்கள். மார்ச் 15ல் வெளியான அமெரிக்க இருதய சங்கத்தினால் வெளியிடப்படும் Circulation என்ற சஞ்சிகையில் இச் செய்தி வெளியாகி யிருக்கிறது.

ஜேர்மனியிலுள்ள சார்லான்ட் பல் கலைக்கழகத்தின் இருதய மற்றும் தீவிர சிகிச்சைப் பிரிவின் தலைவ ரான டாக்டர் மைக்கல் போம் அவர் களால் வெளியிடப்பட்ட இச்செய்தி அதிக கவனத்தை ஈர்த்திருக்கிறது எனபதில் ஆச்சரியமில்லை.

ஆணுறுப்பின் இயக்கக் குறைபாடு உடனடியாகக் கவனத்திற் கொள்ளப் பட்டு சிகிச்சை அளிக்கப்படவேண்டிய ஒரு விடயம். அது சில வேளைகளில் இரத்த நாடிகள் தடிப்படைவதன் (artherosclerosis) தொடக்கநிலை அறிகுறிகளாகவுமிருக்கலாம். (கொலஸ்ட்றோல் போன்ற கொழுப் புக் கழிமங்களின் படிவுகளும் ஒரு காரணம்).

டாக்டர் போமும் அவரது சகாக்களும் 13 நாடுகளிலிருந்து தேர்ந்தெடுத்த 1519 ஆண்களை இவ்வாய்வுக்கு உட்படுத்தினர். இவர்கள் எல்லோ ரும் இருதய நோயாளிகள். அவர்க ளிற் சிலருக்கு மருந்துகளும் சில ருக்கு போலி மருந்துகளும் (place-bos) கொடுக்கப்பட்டன. பரிசாதனை முடிவில் எல்லோருடைய பெறு பேறுகளும் 5 ஆண்டுகளாகத் தொடர்ந்து ஆராயப்பட்டபோது ஆணு றுப்பு இயக்கக் குறைபாடுள்ள இருதய நோயாளிகள் இறப்பதற்கான சாத்தியம் இருதய நோயுள்ள ஆனால் ஆணுறுப்பு இயக்கம் சாதாரணமா கவிருந்தவர்களை விடவும் இரண்டு மடங்குகள் அதிகம் என்று காணப் பட்டது.

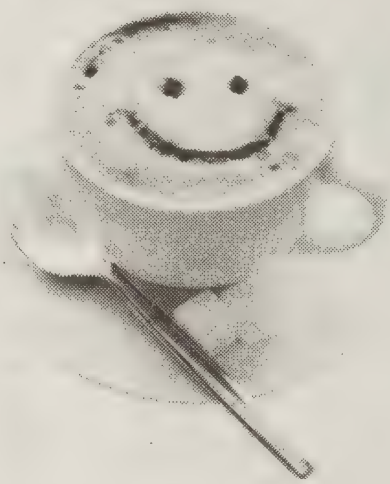
குறிப்பாக, ஆணுறுப்பு இயக்கக் குறைபாடுள்ள இருதய நோயாளிகள்

* இருதய வியாதிகளினாற் (Cardio-vascular) இறப்பதற்கான சாத்தியம் 1.9 மடங்குகள் அதிகம்
* மாரடைப்பினால் இறப்பதற்கான சாத்தியம் 2 மடங்குகள் அதிகம்
* மாரடைப்பினால் மருத்து மனை யில் அனுமதிக்கப்படும் சாத்தியம் 1.2 மடங்குகள் அதிகம்
* பாரிசவாதம் (stroke) வருவதற்கான சாத்தியம் 1.1 மடங்குகள் அதிகம்

எனவே ஆணுறுப்பு இயக்கம் குறை வாக இருப்பவர்கள் தமது மருத்து வரை அணுகி உடல் நலத்தைப் பரி-சோதித்துக் கொள்வது நல்லது.

காப்பி குடிப்பது நல்லதாமே?

காப்பி குடிப்பது கெட்ட பழக்கம் என்கிறார்கள். சிலருக்கு ஒத்துவருவதில்லை. நித்திரை வராது, குடல் புண் ஏற்படும், இதயத் துடிப்பின் வேகம் அதிகரிக்கும் என்றெல்லாம் சொல்வார்கள்.



இருப்பினும் காப்பியினால் சில நன்மைகளும் உண்டாம். காப்பியில் சில ஊக்க சத்துக்களும் இருக்கின்றன. உதாரணமாகக் கல்சியம் அத்தோடு நலமான வாழ்வைப் பேண உதவி செய்யும் பொலிபீனோல் போன்ற நூற்றுக்கணக்கான இணைபொருட்களும் (compounds) காப்பியில் இருக்கின்றன.

சலரோகக்காரருக்கு (type II) காப்பி சில நன்மையான பெறுபேறுகளைத் தந்திருக்கிறது என்றும் மட்டுப்படுத்தப்பட்ட ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன. இன்னுமொரு நோயாளிமேல் செய்யப்பட்ட (clinical) மட்டுப்படுத்தப்பட்ட (controlled trial) ஆய்வில் காப்பி அருந்துபவர்களின் 'நல்ல' கொலஸ்ட்ரோல் அதிகரிப்பதாகவும் தெரிய வருகின்றது. (நன்றி: ஊக்க சத்துக்கான அமெரிக்கக் கழகம்)

சுவையான வேகமான ஓர் கலவை.

தயிர் ஒரு கப் எடுத்து ஒரு பீச் பழத்தை நறுக்கிப் போடுங்கள். அதனுள் உறைநிலையில் இருக்கக்கூடிய ஸ்ரோபெரி பழங்களையும் போடலாம். கையில் ஓர் துண்டு பாணையும் எடுத்துக்கொண்டால் உடனடியாக இப்போதே சாப்பிடலாம் போல இருக்கிறதா?

தேனீர் போட்டு வைத்திருக்கிறீர்களா? அத்துடன் நாலைந்து பாதாம் (Almond) பருப்பு எடுத்து வாயில் போட்டுக் கொள்ளுங்கள். ஒரு அப்பிள் அல்லது வாழைப்பழம் இருக்குமே! அதை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். இரண்டு பிஸ்கற் அல்து ஒரு பாண்துண்டு. போதுமே!

கனடாவில் வகைவகையாக உண்கிறார்கள்

கனடாவில் அனைவரும் பலவகையான உணவுகளையும் சுவை பார்க்கிறார்கள். ஆனால் ஒவ்வொரு பகுதிக்கும் வேறு வேறு உணவு வகைகள் சிறப்பான தேர்வாக உள்ளன.

கனடாவின் ஊட்டச்சத்தியலாளர் கூட்டமைப்பு நடத்திய கருத்துக் கணிப்பில் இது தெரிய வந்துள்ளது. இந்த மார்ச் மாதம் ஊட்டச்சத்து பற்றிய கவனக்குவிப்பு மாதம். அதையொட்டி நடத்தப்பட் ஆய்விலேயே இது தெரிய வந்துள்ளது.

மாட்டு இறைச்சி, அப்பிள் பழம், பாலாடைக்கட்டி, உருளைக் கிழங்கு ஆகியவற்றுடன் சோளப்பொத்தியும் கனடியர்களின் முதன்மைத் தேர்வாக உள்ளது. இவை அனைத்துடனும் மேப்பிள் சாற்றின் கூட்டணியும் உள்ளது.

'இவ்வாறு பல வகையான உணவுகளைத் தேர்ந்து உண்பது நல்லது. பல வகை உணவ என்பது சத்துணவு என்பதற்குச் சமமம்' என்று மேற்சொன்ன நிறுவனத்தின் அதிகாரியொருவர் மகிழ்ச்சி தெரிவித்திருக்கிறார்.

பிரிடிஸ் கொலம்பியாவில் காய்கறிகள் உண்பதற்கு விருப்பம். அல்பேட்டாவில் மாட்டிறைச்சியில் பிரியம். சஸ்காச்சுவான் மனிற்றோபாவில் சோளப்பொத்தியில் காதல். ஒன்ராரியோவிலோ அப்பிள்தான் சிறப்புணவு. கியூபெக்கில் பாலாடைக் கட்டிகள். கிழக்குக் கடற்கரைப் பகுதிகள் கடல் உணவுகள் குறிப்பாக அத்திலாந்திக் கடச் சிங்க இறால் என வகை வகையாகக் கனடியர்கள் சாப்பிடுகிறார்கள்.

அது மட்டமல்லாது கனடாவில் கிடைக்கும உணவு வகைகள் நம்பி உண்ணும் தரமுடையவை என்பதும் அனைவரின் (86 வீதம்) கருத்தாக இருக்கிறது.

வர்ணமூட்டப்பட்ட தின்பண்டங்களினால் குழந்தைகள் நஞ்சூட்டப்படலாம்!



இந்தியாவிலிருந்து இறக்குமதி செய்யப்படும் நறுமணச் சரக்கு வகைகளைச் (spices) சேர்த்துத் தயாரிக்கும் உணவுப் பொருட் களை உண்ணும் குழந்தைகள் ஈய நஞ் சூட்டலுக்கு (lead poision) ஆளாகிறார்கள் என 'பீடியாட்றிக்ஸ்' (pediatrics) என்னும் சஞ்சிகை செய்தி வெளியிட்டுள்ளது.

பொதுவாக வர்ணக்கலவைகளில் (paint products) ஈயம் இருக்கிறதென்பதும் சில குழந்தை விளையாட்டுப் பொருட்களிலும் ஈயம் இருக்கிதென்பதும் அறியப்பட்ட விட யங்கள். ஆனால் தற்போது அமெரிக்காவி லுள்ள இந்திய வழ்சாவழிக் குழந்தைகளில் பெரும்பாலானோருக்கு இரத்தத்தில் அதிக ளவு ஈயம் இருப்பது கண்டுபிடிக்கப்பட்ட தைத் தொடர்ந்து ஆய்வொன்றை மேற் கொண்டதில் நிறமூட்டப்பட்ட இந்திய நறு மணச் சரக்குகள் (cultural powders) பல அதிகளவு (இறக்குமதியின் காற் பங்கு) ஈயத்தைக் கொண்டிருந்தமை கண்டுபிடிக் கப்பட்டது. பொஸ்டன் நகரிலுள்ள நான்கு குழந்தைகள் சமீபத்தில் ஈய நஞ்சினாற் பாதிக்கப்பட்டது கண்டுபிடிக்கப்பட்டு சிகிச் சையளிக்கப்பட்டது.

சாயப் பவுடர்கள் உள்ள உணவைத் தவிர்த்தபோது அவர்களது இரத்தத்தில் ஈயத்தின் அளவு குறைந்திருந்தமை அவதா னிக்கப்பட்டது. இது குறித்த ஆய்வுகள் மேலதிகமாகச் செய்யப்படவேண்டுமெனப் பரிந்துரைக்கப்பட்டிருக்கிறது.

(மூலம்: அமெரிக்கன் அக்கடமி ஒப் பீடியாட்றிக்ஸ்)



இந்தியாவில் 1.25 லட்சம் பேர் தற்கொலை செய்கிறார்கள்

இந்தியாவில் 2008-ம் ஆண்டில் தற் கொலை செய்தவர்கள் எண்ணிக்கை ஒரு லட்சத்து 25 ஆயிரத்து 17 பேர். இதில் மேற்கு வங்காளத்திற்கு முதலிடம். அடுத்த இடத்தில் தமிழ்நாடு. இதில் 2008-ம் ஆண்டில் தற்கொலை செய்துகொண்டவர்க ளில் 6 ஆயிரம் பேர் மாணவர்கள். அவர் களில் பெரும்பாலானவர்கள் மார்ச் மாதத் தில் தற்கொலை செய்துகொடிருக்கிறார்கள். இந்த மாதம் பரீட்சையோடு தொடர்புடை யது.

தென்னிந்தியாவிற்கு தற்போது 'தற்கொலை தலைநகரம்' என்ற பெயர் உலக அளவில் கிடைத்திருக்கிறது. உலக அளவில் ஒரு லட்சம் பேரில் 15 பேர் தற்கொலை முயற்சி யில் ஈடுபடுகிறார்கள். ஆனால் தென்னிந்தி யாவில் 60 ஆண்களும், 150 பெண்களும் தற்கொலை முயற்சியில் ஈடுபடுகிறார்கள்.

டக் டிக்
டோஸ் பக்கங்கள்

சுடோகு:

6		8		7				
	4		6	8		7		2
2				3				
9	5	7			4			
		1				6		
			1			3	5	9
				1				7
7		4		5	6		8	
				4		9		6

விடை

6	3	8	5	7	2	4	9	1
1	4	5	6	8	9	7	3	2
2	7	9	4	3	1	8	6	5
9	5	7	3	6	4	2	1	8
3	2	1	8	9	5	6	7	4
4	8	6	1	2	7	3	5	9
8	6	2	9	1	3	5	4	7
7	9	4	2	5	6	1	8	3
5	1	3	7	4	8	9	2	6



அவசரமாக வெளியே இறங்கும்போது ஒரு சோடிபாண் துண்டுகளும் (ஹோல்வீற்) சின்ன பாலாடைக் கட்டியும் ஒரு சிறிய பழச்சாற்றும் பையும் நல்லதொரு காலையுணவு தயார்.

வெளியே பொய் ஒரு மஃபினும் கோப்பியும் வாங்கினால்... வரும் கொலஸ்ரோல் இதைவிட பல மடங்கு அதிகம். பணமும் செலவு.

குறுக்கெழுத்து:

1			2		■	3	
	■	■		4	5	■	
6	7			■	■	8	9
10		■	■	11	12		
13		14	■	15			16
■			17	■		■	■
18	■		19				20
21			■	22		■	

இடமிருந்து வலம்:

1. கனடாவிலுள்ள Cedar மரவ வகை (5)
3. மூதாயைரின் பேழை (2)
5. பருக்கை (வ.இ) (3)
6. குடிநீருக்குச் சேர்க்கும் தாவரம் (4)
9. அதிகம் (வ.இ) (2)
10. தேவர்களின் அழகி (2)
11. முடிசார்ந்த தொழில் (4)
13. கனடியத் தமிழரின் நடிகை மனைவி (குழம்பியிருக்கிறார்) (3)
15. கொடியிற்தூங்கம் சமையற் காய் (குழம்பி) (4)
17. மனிதருக்கு நல்ல மாட்டின் உணவு (வ.இ) (3)
20. நச்சரிக்கும் வகை (குழம்பி) (6)
21. பயிரிடுதல் (3)
22. ஐ.நாவின் சிங்கள நண்பர் (2)

மேலிருந்து கீழ்:

1. சிவப்புப் பொடி
2. பிள்ளையின் மொழி (3)
4. எறி ஆயுதம் (கீ.மே) (2)
7. போற்றிப் பாடு (4)
8. ஏற்றுக்கொள்ளக்கூடிய (குழம்பியிருக்கிறது) (3)
11. மலருக்கு மணம் சேர்க்காதது (2)
12. கும்பகர்ணனின் தம்பி (5)
14. பெண்களின் சட்டை (4)
17. வெப்பமான (2)
18. அமத்து (கீ.மே) (2)
20. களிறு (2)
22. தசை இறுக்கத்துக்கு வெளி மருந்து (கீ.மே) (2)



நர்ஸ்:
நான் இப்ப உங்கட விரலை
குத்தி, நசுக்கி ரத்தம் எடுக்கப் போறன்
கொஞ்சம் நோகும்.

நோயாளி:
அப்படியா நல்ல சந்தோசம்

நர்ஸ்:
அதில என்ன சந்தோசம் நோகுற விசயமல்லோ?

நோயாளி:
அடுத்தது சிறுநீரிப்
பரிசோதனை எல்லோ செய்யப்
போறயள்...!

Classifieds

Home of the Real Estate Agents....



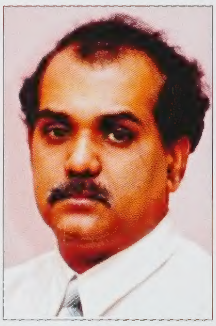
Tam Sivathasan
Broker of Record



Sarangan Ratnarajah
Sales Representative

VEEDU REALTY INC. BROKERAGE

Prabahar Elaganathan
Sales Representative



Gop Kalaeaswaran
Sales Representative



Guna Kanagaratnam
Sales Representative



Manick Karunahkaran
Sales Representative

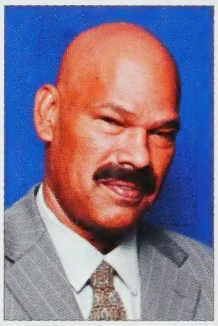


Janath Thevathasan
Sales Representative



Sujatha Sathiabal
Sales Representative

VEEDU
REALTY INC.
BROKERAGE
the search engine



Pirapu Ponnampabalam
Sales Representative



Tharsiny Varapragasam
Sales Representative

VEEDU REALTY INC. BROKERAGE

Rasan Anton
Sales Representative



Varatharajah Kandasamy
Sales Representative



Raoul Sivanathan
Sales Representative



Nathan Baskaran
Sales Representative



Suba Aynkharan
Sales Representative



Thshi Thurairajah
Sales Representative



Chand Vythilingam
Sales Representative



Krishnan Kandeepan
Sales Representative



Siva Ratheeshan
Sales Representative

VEEDU REALTY INC. BROKERAGE

New agents belong here

Realators without borders

1345 MORNINGSIDE AVE #8 TORONTO ONTARIO M1B 5K3 **416 759 6000**